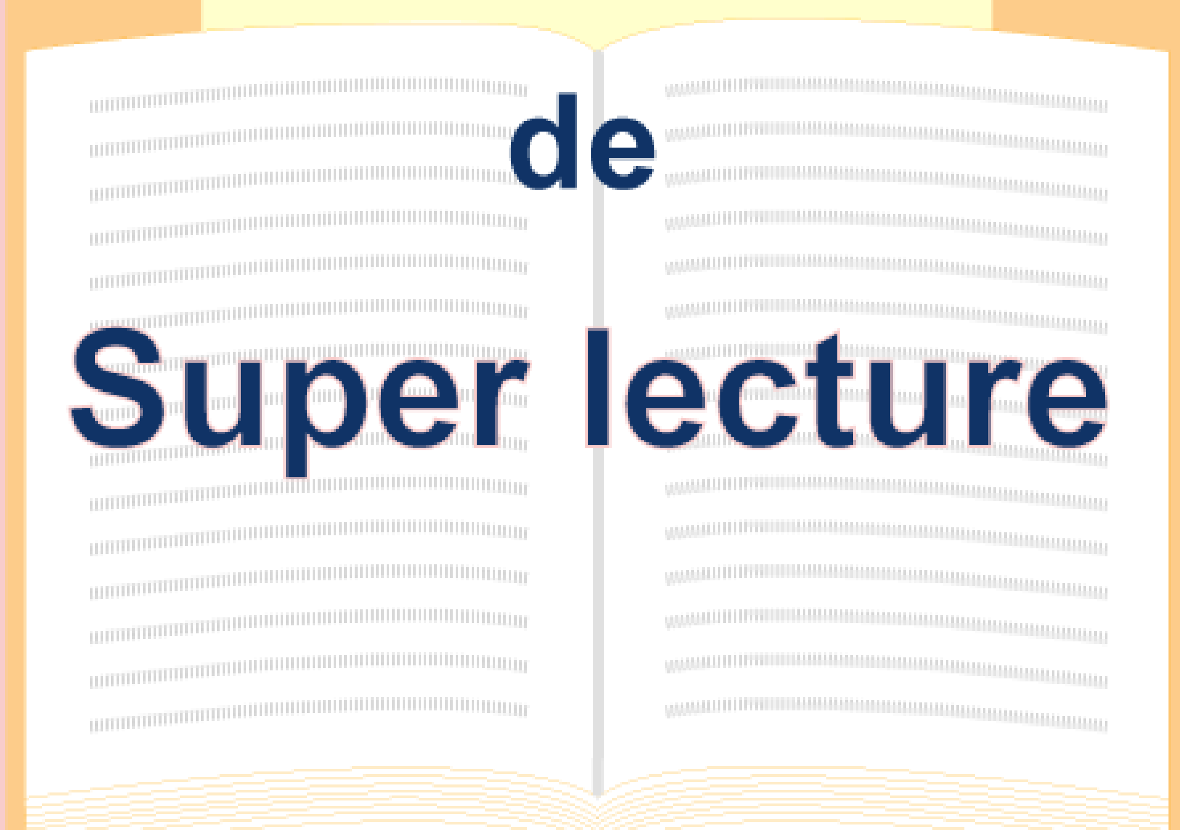
Jacques Crousset

Méthode de Super lecture



Guide pratique pour multiplier votre vitesse de lecture en 10 leçons

Association PEDAGOPOLE

Méthode

de

SUPER LECTURE

Guide pratique pour multiplier
votre vitesse de lecture
en 10 jours

Par Jacques Crousset

SOMMAIRE

INTRODUCTION
ET
MODE D'EMPLOI

Vos études vous empêchent-elles de faire des choses qui vous tiennent à coeur ? Lire les livres qui vous intéressent vraiment ? Aller au cinéma, camper, pratiquer votre sport favori ou voir plus souvent vos amis, etc. ?
En somme, estimez-vous que vos études ne vous laissent pas suffisamment de temps pour "vivre" ?
A vrai dire, ce sont là différentes facettes d'un même problème : vos études vous "mangent" tout votre temps.
Et pourtant, même s'il est indispensable de consacrer de longues heures à vos études, il est en réalité possible de réduire de beaucoup vos heures d'études ou de recherches.
Comment ? Tout simplement en apprenant à lire plus vite.
Il est évident que lire plus vite est un atout énorme pour gagner du temps. Par exemple :

- si vous avez des lectures obligatoires à effectuer pour certains cours, vous pourrez vous consacrer plus rapidement aux commentaires ou aux analyses proprement dites, retrouver plus facilement des passages à citer ou à commenter, etc. ;
- lors de la révision en vue d'un examen, vous serez en mesure de survoler un maximum de matières en moins de temps;
- lors de vos travaux de recherches, vous saurez trouver plus vite les informations qui vous sont utiles, mais aussi élargir considérablement votre champ de recherche et rendre des travaux plus documentés que vos condisciples.

Mais les avantages de la lecture rapide ne s'arrêtent pas là. Comme vous le constaterez en suivant notre méthode, la lecture rapide, c'est davantage que simplement lire plus vite.

C'est aussi apprendre à :

- lire mieux : le lecteur "ordinaire" même s'il est très intelligent a tendance à "lire mal". Il ne déplace pas ses yeux correctement et perd beaucoup de temps à subvocaliser et à faire des retours inutiles (voir chapitre 1) ;
- mieux mémoriser : la lecture efficace vous amène à mieux structurer le processus de mémorisation et à pratiquer la vision photographique;

- penser plus vite : en développant une vision plus globale (ce qui est la base de la lecture rapide), vous ne vous égarez pas dans un labyrinthe de détails inutiles. Votre esprit devient plus synthétique, mais aussi plus intuitif;
- mieux réussir vos examens : lors d'un examen, vous lirez vos questions plus vite et ferez vos analyses de textes plus rapidement. Vous pourrez également donner des réponses plus documentées en enrichissant vos connaissances générales;
- mieux gérer votre temps : apprendre à gérer son temps, c'est notamment savoir se concentrer sur l'objectif essentiel à réaliser et ne pas s'égarer dans les détails. C'est exactement le même principe que la lecture rapide;
- agir plus efficacement dans la vie courante : la lecture rapide est une excellente école pour développer votre pouvoir de concentration et de synthèse. Parce que vous "lisez" mieux les situations, votre action sera plus directe et plus précise.

Cet ouvrage s'adresse donc tout particulièrement à tous ceux et celles qui suivent des études ou qui dans leurs activités professionnelles ont une masse d'informations importantes à lire et à retenir. Il a été conçu pour vous enseigner une façon nouvelle de lire afin de faciliter votre travail.
Cet ouvrage est simple, d'accès facile et en même temps exhaustif. Vous y découvrirez le monde sans doute encore inconnu pour vous qu'est la lecture rapide. Des techniques de base jusqu'au MIND MAPPING, en passant par les moyens pour améliorer votre mémoire, pour vous relaxer lorsque vous êtes trop tendu, etc. C'est aussi une méthode qui vous fera gagner beaucoup de temps lorsque vous lirez.
Beaucoup de méthodes de lecture rapide ont tendance à brûler les étapes sans tenir compte des cas particuliers et de tout ce qu'implique le fait de voir et de lire.
A l'inverse, nous vous proposons ici un véritable cours de "yoga de la lecture" qui vous permettra d'assouplir et "d'étirer" votre regard en améliorant votre pouvoir de relaxation mentale et musculaire, de concentration, de mémorisation, etc.
Ainsi, vous serez en mesure de VOIR MIEUX POUR LIRE MIEUX ET PLUS VITE, BEAUCOUP PLUS VITE...

Comment utiliser efficacement cette méthode

Cette méthode se divise en 10 leçons. Nous vous suggérons de consacrer 10 jours à sa lecture, à raison d'une leçon par jour, laquelle devrait durer environ 45 *minutes*. Mais vous pouvez étaler cet apprentissage sur 20 jours à raison d'une leçon d'une demi-heure par jour.
Chaque leçon contient en général assez de matière pour remplir vos trois quarts heure d'étude. Certaines leçons toutefois sont plus théoriques que d'autres, aussi vous recommandons-nous de les compléter en lisant de manière accélérée soit un journal, soit une revue, soit encore un livre, de préférence facile et à la typographique aérée.

Dites-vous bien que cet investissement vous servira toute votre vie et vous fera gagner des centaines d'heures. Laissez-vous guider leçon après leçon et surtout faites chacun des exercices qui vous sont proposés. Vous ne le regretterez jamais.

A ce propos, il serait très utile, lors de vos leçons, que vous ayez toujours à la portée de la main, outre du papier et un crayon pour prendre des notes, un journal et un livre de chevet. Ces deux outils de travail vous serviront non seulement à compléter vos leçons mais aussi à approfondir de manière plus pratique les connaissances récemment acquises.
De même, il serait bon que vous disposiez d'une fiche de lecture sur laquelle vous pourriez noter vos progrès leçon après leçon. Différents modèles de fiches sont disponibles, mais le plus populaire est sans aucun doute la grille : en abscisse, inscrivez le nombre de semaines de 1 à 10, et en ordonnée le nombre de mots par ordre croissant : 300, 400, 500 et ainsi de suite jusqu'à 1 500 ou plus, si vous le désirez.
Après chaque leçon, vous vous accorderez une minute pour lire un texte d'environ 1 500 mots (4 à 5 pages d'un livre ordinaire). Votre lecture terminée, cochez l'endroit où vous vous êtes arrêté, soustrayez le nombre de mots restants de celui que vous avez lu, et portez le résultat obtenu sur votre grille d'évaluation. Vous le verrez : en très peu de semaines vous ferez des progrès spectaculaires.
Pourquoi ? Parce qu'entre-temps vous aurez changé votre "vision" de la lecture. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter un bon parcours à l'intérieur de ces pages.

Symboles utilisés pour les exercices :

⌛ signifie : temps limité ou chronométrez-vous

✍ signifie : vous devez écrire ou souligner des mots

☝ signifie : utilisez votre index

Les exercices sont numérotés de la façon suivante :
exercice n° 3.2, signifie exercice n° 3 de la leçon n° 2.

IMPORTANT

Evaluation

Ne tournez pas cette page avant d'avoir évalué votre vitesse actuelle de lecture et votre mémoire. Ces résultats vous seront indispensable pour comparer vos progrès lorsque vous aurez acquis les principes de la super lecture.
Chronométrez le temps que vous allez mettre pour lire les trois pages ci-après.

Début du texte :



OÙ EST LA REALITE

Le Hublot

Il m'est arrivé hier une aventure étrange. J'ai fait des courses dans un supermarché. Dans le magasin, je ne me suis rendu compte de rien. C'est après, de retour à la maison, que j'ai été surpris. J'avais ramené tout ce qui figurait sur ma liste. Ainsi, parmi les milliers d'articles disposés sur des dizaines de rayons, je n'ai vu que ceux qui m'intéressaient et non les autres, tous les autres, qui ne présentaient pas d'intérêt pour moi. Ma bulle ne disposait pas de hublot pour eux. Une chose me stupéfie. J'ai dû croiser des centaines de gens qui poussaient, comme moi, un caddie devant eux. Je ne me souviens d'aucun d'entre eux. Ils n'existaient pas pour moi. Pas plus que je n'existais pour eux. Et pourtant je sais qu'ils étaient là. Ils avaient leurs préoccupations, leurs centres d'intérêt, leur réalité. Une réalité à laquelle je n'appartiens pas. Sauf si un jour je présente un intérêt quelconque pour l'un d'eux. Alors il développera un nouveau hublot à mon image, ou plutôt à l'image qu'il se fabriquera de moi.

La preuve

Dans un de ses ouvrages, *La Promesse de l'aube,* Romain Gary raconte ses années de guerre. Un jour, il se retrouve à l'hôpital, terrassé par une dysenterie amibienne. Il dépérit rapidement. Les médecins le croient perdu. Epuisé par la maladie, il est tenté de se laisser aller au repos éternel. Une seule chose l'en empêche, un tout petit fIl qui le retient à la vie: tous les matins, il reçoit une lettre de sa mère, qui lui dit sa foi en lui, en sa force, en sa volonté de triompher. Ces lettres lui parlent, le touchent au plus profond de lui-même, comme si sa mère avait été présente à ses côtés, lui interdisant de la quitter. Il a lutté contre la mort, il a voulu survivre à tout prix pour revoir celle qui l'aimait tant qu'il n'avait pas le droit de la décevoir. Une fois rétabli et de retour à Paris, il apprend que sa mère est morte depuis longtemps. Avant de mourir, elle a écrit des centaines de lettres, les a confiées à un ami qui devait les envoyer régulièrement à son fils, tout le temps que durerait la guerre.
Quelle formidable ressource ! Il avait lutté pour revoir celle qui le soutenait alors qu'elle avait déjà disparu pour tout le monde, mais pas pour lui. Dans son esprit, elle était bien vivante, elle l'attendait, elle croyait en lui. La preuve ? Une lettre par jour. Comment douter ? Et puis, a-t-on toujours besoin d'une preuve ? Ne vivons-nous pas en fonction de ce qui est vrai pour nous, quand bien même ça ne le serait que pour nous seuls ?

Notre monde n'est-il pas fait de ce que nous sommes, de ce que nous faisons, disons, ou pensons ?

UN MONDE DE COMMUNICATION

Un territoire familier mais inexploré

Tous nos comportements constituent des réponses que nous fournissons à l'environnement. Ils nous permettent de nous épanouir, de nous protéger, de nous défendre, de nous enrichir, de vivre une réalité qui correspond à ce que nous jugeons satisfaisant, utile, souhaitable ou salutaire. Par eux, nous communiquons constamment avec notre environnement immédiat. Nous sommes tous, toujours, en communication. L'action quotidienne la plus banale, comme ces courses que j'ai faites au supermarché, est le résultat d'une série de communications. La première s'est produite entre moi et mon environnement domestique. J'ai voulu faire du café, il n'y avait plus de fIltre. J'ai ouvert le placard, je me suis aperçu que les réserves avaient fortement diminué. Un certain nombre de messages ont circulé entre mon placard et moi: en haut, un vide, le sopalin est fini; au centre, presque plus de riz ni de pâtes; la conclusion s'est imposée à moi, il était temps que je fasse des courses.
Une seconde sorte de communication a suivi, qui a pris la forme d'un dialogue avec moi-même. Un dialogue, car effectivement je m'y suis posé des questions et j'ai apporté la réponse :
" Tiens, si je prenais du ... ?
- Non, il en reste.
- Et si j'achetais des..., une ou deux boites ? - Une seule boite, je serai déjà assez chargé. ... etc. "

Important

Une troisième forme de communication a pris le relais, sans parole celle-ci, constituée de tous les réflexes sollicités pour faire obéir l'ascenseur, retrouver la voiture, l'ouvrir, s'y installer. Puis, en voiture, une série de communications simultanées. Tout d'abord, celle qui s'est installée entre moi-même et moi-même dans ma tête : je fais référence à toutes ces pensées qui nous viennent au volant. Et, en même temps, toutes les interactions entre mes mains et le volant, le levier de vitesse, les clignotants, les essuie-glaces, entre mes pieds et les pédales. Et puis, de temps en temps, le message d'un feu rouge, d'une nouvelle à la radio ou d'un air de musique qui me sortait de ma rêverie. En bref, tous les signaux auxquels nous réagissons continuellement.
Dans le supermarché, c'était un festival: les promotions sur de grandes affiches accroche l'œil, les produits qui assaillent le regard de toute part, tous ces gens, que je n'ai pas vus, concentrés sur leurs pensées, les rayons, leur petit chariot d'achats.
La communication fait partie intégrante de notre milieu naturel. Nous y baignons en permanence. C'est le territoire qui nous est le plus familier, bien qu'il soit inexploré. Le langage y est partout présent : nous mettons en mots tout ce que nous pensons, tout ce que nous percevons, et confondons ces mots avec la réalité. Car leur signification dépend entièrement de ce que nous sommes. Transmettons-les à un autre individu, il les interprétera dans sa réalité à lui, une réalité qui nous est inconnue.
J'avais loué une maison dans un village, au nord de Montpellier. La propriétaire m'avait assuré au téléphone que c'était une petite maison idéale, comportant tout ce dont on pouvait rêver, au cœur du plus beau petit village de 1 'Hérault. Je m'y voyais déjà,

installé à mon bureau dans une vaste pièce dont les fenêtres dominaient le village et la campagne alentour et donnaient au loin sur une chaîne de montagnes. Les enfants y joueraient à loisir dans un beau jardin intérieur. J'irais tous les jours sur la place en bas, m'asseoir à une terrasse ombragée, en face de l'église, où je pourrais me délecter des récits quotidiens des gens du pays. Je suis arrivé dans un village écrasé de soleil; nulle place ombragée, pas de terrasse de café. La maison était encaissée dans une étroite ruelle, les fenêtres ouvraient sur la maison d'en face. Une seule table, dans une salle à manger, au rez-de-chaussée, si sombre qu'en plein midi il aurait fallu allumer pour lire. A l'étage, des chambres, encombrées de grands lits, aux volets bien clos pour éviter la chaleur. Pour tout jardin, une minuscule courette en béton entourée de hauts murs. Et la pauvre femme de me montrer fièrement la salle de bains, le réfrigérateur, la gazinière toute neuve. De louanger la fraîcheur des lieux, l'emplacement exceptionnel à deux pas de la supérette. Non, il n'y avait pas de table à l'étage, mais celle de la salle à manger n'était-elle pas suffisante ? Je dus masquer ma déception et taire mes remarques; de toute évidence, nous ne tenions pas le même langage. Après tout, j'étais le seul responsable, j'aurais pu être plus précis au téléphone. Mais il était trop tard, et malgré mon silence, à mon visage ou dans le ton de ma voix, mon interlocutrice se rendit compte que quelque chose n'allait pas. Ce langage-là, celui qui n'est pas fait de mots, signifie davantage que toutes nos palabres, toutes ces vaines tentatives que nous déployons pour masquer notre pensée.

Gérard Bénéjean, extrait de " Comment utiliser les pouvoirs de la PNL."

Notez ici votre temps de lecture. *Minutes* : .... *secondes* : ....
Ce texte est composé de 1 274 mots.

Sans regarder à nouveau le texte, veuillez répondre aux questions suivantes :

1/ Quel est le nom de l'ouvrage de Romain Gary qui est cité :

………………………………………………………

2/ Qu'est ce que la mère de Romain Gary a fait avant de mourir :

....

3/ Quand l'auteur a voulu faire du café, que lui manquait-il :

……………………………………………………..

4/ A côté de quelle grande ville l'auteur a-t-il loué une maison :

……………………………………………………..

5/ Cette maison se trouve à deux pas de quoi :

……………………………………………………..

Vous trouverez les réponses en annexes à la fin de l'ouvrage.
Nombre de bonnes réponses : ....

LEÇON 1

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'ŒIL POUR MIEUX L'UTILISER

On ne lit pas qu'avec ses yeux. N'importe quel bon lecteur rapide vous le dira : on lit non seulement avec ses yeux mais aussi avec sa tête, son cerveau, si vous préférez. L'œil, en lecture rapide, ne sert qu'à percevoir les signes et les transmettre au cerveau, qui les déchiffrera. C'est là un point essentiel à comprendre si l'on veut s'initier à la lecture rapide. Contrairement à ce que l'on peut penser, l'œil ne déchiffre pas les signes un à un, il ne se déplace pas de façon continue le long d'un texte.
Des tests scientifiques l'ont démontré : le regard progresse par bonds, saute d'un bloc de mots à l'autre, au rythme de 1/40ème de seconde environ, en s'arrêtant d'abord aux marges. Les spécialistes de la lecture rapide estiment qu'un lecteur doué embrasse d'un seul coup d'œil de 15 à 20 signes, alors qu'un lecteur moyen doit se contenter de 5 à 6.
Mais l'œil, comme toute autre partie du corps humain, est un organe qui s'éduque, qui s'apprivoise. Il est possible d'agrandir son faisceau visuel tout simplement en pratiquant quotidiennement certains exercices que nous vous recommanderons. Après quelque temps, vous pourrez lire 3 à 4 mots à la fois, ainsi que le font tous les lecteurs entraînés.

Les 7 règles de base

La lecture, assurément, est un art et, comme tout art, elle mérite d'être pratiquée dans les règles. Quelques conseils de base s'imposent donc, conseils que vous ferez vôtres au cours de votre période d'entraînement, mais aussi plus tard dans le cadre de vos études quand il s'agira de lire des textes rapidement.
En effet, sans vouloir présenter la lecture rapide comme une technique ardue loin de là notre intention, du reste, - on ne la pratique pas comme on pourrait s'adonner à une activité de détente. Il faut savoir qu'en lecture rapide le cerveau entre en phase active - pour ne pas dire en effervescence - et que, pour maintenir ladite phase, on doit respecter certaines conditions.

Règle de base n° 1

Pour lire, ne choisissez pas votre fauteuil le plus confortable. Un fauteuil trop moelleux risque d'entraîner une perte de vigilance de votre part et de saper vos efforts pour arriver à un prompt résultat. Jetez plutôt votre dévolu sur un siège assez rigide tout de même pour soutenir votre attention.

Règle de base n° 2

Ne lisez jamais sous un éclairage tamisé ou insuffisant. Ce faisant, vous risquez de fatiguer inutilement vos yeux et de perdre votre vigilance. Entourez-vous de préférence de deux sources d'éclairage. La première peut provenir du plafonnier, de façon que la pièce dans laquelle vous vous trouvez soit complètement éclairée; la deuxième, d'une lampe que vous aurez pris soin d'installer à proximité, soit derrière vous, soit sur votre table de travail.

Règle de base n° 3

Pour lire un texte difficile, un conseil : munissez-vous d'un crayon de couleur de type "marqueur" et soulignez les passages qui vous apparaissent incompréhensibles. Ne vous attardez pas sur ces passages. Plus tard, lors d'une éventuelle relecture, vous chercherez à en comprendre le sens.

Règle de base n° 4

Si vous vous trouvez en situation de stress, interrompez votre entraînement et attendez que tout revienne à la normale. Le stress est en effet le pire ennemi de la lecture rapide. Il vous fait perdre votre concentration, et vous empêche de comprendre le sens d'un texte.

Règle de base n° 5

Ne lisez pas de trop près. Les yeux ne sont pas prévus pour une vision rapprochée et prolongée. Même si vous n'en prenez pas conscience, vous les fatiguez inutilement à la longue. C'est même là une cause de vieillissement oculaire.
En conséquence, maintenez au moins une distance de trente centimètres entre votre visage et la page
Sachez en outre que le fait de lire à une bonne distance favorise le développement de la vision panoramique.

Règle de base n° 6

Les bienfaits de la musique - en particulier, classique - ne sont plus à démontrer. Elle adoucit les mœurs, dit-on souvent. En lecture rapide, la musique a aussi sa place. De fait, maints spécialistes recommandent de pratiquer ce type de lecture de préférence dans un environnement musical. Outre qu'elle détend le système nerveux, la musique aiguise les facultés perceptives et favorise la concentration.

Toutefois, n'en faites pas une règle absolue. Bien des lecteurs privilégient le calme. A vous de choisir en toute liberté l'environnement dans lequel vous souhaitez poursuivre votre entraînement.

Règle de base n°7

On appelle "fixations" ces blocs de signes ou de mots sur lesquels l'œil s'arrête momentanément pour transmettre l'information au cerveau. Ce terme reviendra souvent tout au long de ces pages. Retenez-le.

Il va de soi que moins l'œil marquera d'arrêts - de fixations -, plus vite il pourra parcourir un texte. Les fixations ralentissent la lecture, il s'agit donc d'en diminuer le nombre autant que faire se peut.
En ne dépassant pas 3 à 4 fixations par ligne (le nombre idéal toutefois est de 2), vous devriez être en mesure d'accroître de façon notable votre vitesse de lecture.

Un des principes fondamentaux de la lecture rapide, comme vous le verrez très bientôt, consiste donc à diminuer le nombre de fixations. Mais pour ce faire, il faut d'abord élargir son champ de perception, perdre l'habitude de lire une phrase mot à mot. Le mot à mot, comme nous l'avons tous appris à l'école primaire, est bien sûr le baba de la lecture, mais c'est aussi un facteur de ralentissement considérable.

Ainsi, comment lirez-vous la phrase suivante ?

Ma voiture est brusquement tombée en panne.

Comme vous êtes encore assez peu familiarisé avec la lecture rapide, il est probable que votre œil fera le découpage qui suit :

| Ma | voiture | est | brusquement | tombée | en | panne. |

Bref, vous lirez chaque mot de manière détachée, et, par conséquent, vous perdrez du temps. Voici une autre façon de procéder, nettement plus efficace Que la précédente :

| Ma voiture | est brusquement | tombée | en | panne. |

Ici, il ne s'agit plus de mot à mot mais d'une lecture par groupe de mots. Déjà, comme vous le pouvez le constater, votre œil a réalisé un gain de temps appréciable. Il ne s'est pas arrêté à chaque détail de la phrase, à chaque signe, mais à chaque élément important. En d'autres termes, de 7 fixations il est tombé à 3.

Voici la façon idéale de lire la même phrase :

| Ma voiture est brusquement | tombée en panne. |

Difficile ? De prime abord, oui. Parvenir à lire une phrase en 2 fixations seulement au lieu de 7, cela ne se fait pas du jour au lendemain, assurément. Mais avec un peu de pratique (une heure par jour pendant dix jours suffiront), vous y arriverez aisément. Cela n'est qu'une question d'entraînement. Tout ce dont votre œil a besoin pour élargir son faisceau, c'est d'une façon nouvelle de considérer la lecture, une approche sensiblement différente de la réalité du mot. Oubliez pour l'instant que vous êtes un lecteur ou une lectrice moyenne, dites-vous que vous pouvez vous aussi doubler, sinon tripler votre vitesse de lecture.

RAPPEL

Qu'est-ce qu'une fixation ? Une fixation est un mot ou un groupe de mots sur lequel l'œil s'arrête momentanément pour transmettre l'information au cerveau. Moins l'œil marque de fixations, plus il est performant.



Exercice n° 1.1

Cet exercice - et ceux qui suivent - visent à élargir votre faisceau visuel. Chaque mot et chaque groupe de mots représentent un point de fixation lui-même symbolisé par ce petit rond noir (˚). Lisez-les le plus vite possible tout en vous attachant à ne faire qu'une seule fixation au niveau du tiret noir.
Après une première lecture, chronométrez-vous et inscrivez le résultat sur une fiche de comparaison que vous conserverez. Détail important : lisez les 3 colonnes une à une en commençant par celle de gauche. Une fois l'exercice terminé, répétez-le.

bien	échapper	à la bonne heure
et	glacier	complètement nul
car	batelier	il était écartelé
soit	tout beau	admirablement vu
suite	dirait-il	jusqu'à plus soif
alors	immobilité	souvent absent
zut	chef-d'œuvre	donnez-le lui
ainsi	une chose	elle était là rieuse
bien	on croit	que rien n'existe
pitié	un troupeau	un arbre défolié
disons	verdure	tout un émoi
cause	allons-y	un silence étrange
Secondes :	*Secondes : ......*	*Secondes : .....*

⌛ *Exercice n° 2.1*

Dans l'exercice précédent, vous aurez sûrement remarqué que vous n'avez guère mis plus de temps à lire la deuxième colonne que la première, et la troisième que la deuxième. Pourquoi ? Parce que déjà vous avez accru votre vigilance. Continuez. Pour l'exercice suivant, le principe est le même : concentrez-vous sur le tiret noir et lisez le plus rapidement possible. Une différence toutefois : comme il s'agit d'un texte continu, vous devrez sauter d'une colonne à l'autre à chaque ligne. Encore une fois, chronométrez-vous et répétez l'exercice.

Cette nuit-là	tous les fauves
s'étaient mis	à rugir à l'envi.
Les hommes qui	nous accompagnaient
avaient très peur	et menaçaient
de nous quitter	si nous ne leur
promettions pas	de repartir dès
le lendemain,	à la première lueur
de l'aube.	Bref, tout allait
très mal et	nous ne savions
plus comment	nous sortir de ce
qu'il faut bien	qualifier de pétrin.

Suite de l'exercice ☞

Heureusement,	j'eus une idée.
j'appelai tous les	hommes et leur
tins un véritable	discours. En résumé,
je leur offris de	doubler leur solde
s'ils changeaient	d'idée et décidaient
de rester avec nous.	Ils se consultèrent
du regard et,	fort curieusement,
ils dirent oui,	un oui retentissant.

Secondes : ......

Exercice n° 3.1

A présent, vous allez vous familiariser avec un nouveau type de lecture : la lecture en Y. Le but est toujours le même, agrandir votre faisceau visuel. Lisez comme toujours par fixations, en conservant le même rythme. Ne diminuez pas le nombre de vos fixations, qui devrait être de 2 par ligne, soit une par colonne.

Ce texte est tiré de *Chronique du règne de Charles IX* de Mérimée.

Mergy revint partager le logis
de son frère; il alla remercier
la reine mère et reparut à la cour.
En entrant dans le Louvre, il s'aperçut
qu'il avait hérité en quelque sorte de la
considération de Comminges. Des
gens qu'il ne connaissait que de
vue le saluaient d'un air humble et
familier. Les hommes, en
lui parlant, cachaient mal
leur envie sous les
dehors d'une politesse
empressée, les femmes
le lorgnaient et lui
faisaient des agaceries;
car la réputation de
duelliste était alors
surtout un moyen
de toucher leur coeur.
Trois ou quatre hommes
tués en combat singulier
tenaient lieu de beauté,
de richesse et d'esprit. Bref,
quand notre héros paraissait dans
la galerie du Louvre, il entendait un
murmure s'élever autour de lui.
Voici le jeune Mergy qui a
tué Comminges. Comme il est
jeune! Quelle gracieuse tournure !
Comme il a bon air! - Comme sa
moustache est bravement troussée !
Sait-on qui est sa maîtresse ?
Et Mergy cherchait en vain dans
la foule les yeux noirs et
les sourcils noirs de madame
de Turgis. Il se présenta
même chez elle; mais il
apprit que fort peu de
temps après la mort de
Comminges elle était partie
pour une de ses terres,
éloignée de Paris de vingt
lieues. S'il fallait en croire
les mauvaises langues, la
douleur que lui avait causée
la mort de l'homme qui lui
rendait des soins l'avait
obligée de chercher une
retraite où elle put en paix
entretenir ses ennuis.

Secondes : .....

DEUX PIEGES A EVITER :

LA SUBVOCALISATION ET LES REGRESSIONS

La subvocalisation

Nous avons tous appris à lire de la même manière : en subvocalisant. Qu'est-ce que subvocaliser ? C'est tout bonnement lire en prononçant mentalement les mots que rencontre notre œil. Un test très simple suffira à vous convaincre de cet état de fait : posez votre index sur votre gorge et lisez en même temps. Si vous sentez vos cordes vocales vibrer, ne serait-ce qu'imperceptiblement, cela signifie que vous subvocalisez.
La subvocalisation, tout comme les trop nombreuses fixations, ralentit la lecture. Qui plus est, elle nuit à la compréhension car elle vous oblige à faire un effort supplémentaire, à porter une double attention aux mots. On devrait plutôt parler ici de quadruple attention puisque articuler un mot prend 4 fois plus de temps que simplement le percevoir.
La subvocalisation est donc un frein dont vous avez intérêt à vous débarrasser. Un truc facile peut vous aider en ce sens : pendant que vous lisez, essayez de ne pas bouger les lèvres. Si vos lèvres bougent, il y a tout lieu de croire que votre gorge en fait autant. De même, évitez de prononcer les mots dans votre tête. Laissez plutôt vos yeux photographier l'information et votre cerveau fera le reste sans le support de vos lèvres ni de vos cordes vocales.
Articuler intérieurement un mot est certes un processus normal, puisque c'est en partie de cette façon que s'est fait votre apprentissage de la lecture, mais pour qui veut progresser, augmenter sa vitesse, voilà un poids dont il faut veiller à se défaire. Car, disons-le, lire rapidement, c'est lire d'une façon nouvelle, oublier en bonne partie ce que l'on a appris.
Supprimer la subvocalisation est donc possible.
Comment ? Uniquement en prenant conscience que l'essentiel, ce n'est pas le signe qui se trouve sous vos yeux mais le sens que revêt ce signe. En d'autres termes, n'attachez pas d'importance à ce qui compose le mot, c'est-à-dire les signes, mais bien plutôt à sa signification.
Laissez se débrouiller encore une fois votre cerveau, lui seul est en mesure de faire le lien avec ce que lisent vos yeux. Et retenez bien ceci : il n'est nullement nécessaire que votre œil perçoive tous les signes d'un mot pour que votre cerveau comprenne le sens de ce mot.

Bien souvent, il lui suffit de quelques signes, plus précisément, de la place de ces quelques signes dans une phrase, et le reste se fait de lui-même, sans effort particulier. Voici un exemple :
Je n'irai pas au rendez-vous qu'ils m'ont fixé. Voyant que la phrase débute par une négation (je n'irai), votre œil, qui aura vite fait d'envoyer ce message à votre cerveau, glissera très rapidement sur le mot pas (qui ne fait ici que renforcer la négation), pour s'en aller tout droit vers le terme final (m'ont fixé). Au passage, il prendra note du motif de la phrase (rendez-vous), mais tout naturellement il n'enregistrera que des premiers signes (exemple : rend...), qui lui suffiront amplement pour recomposer le sens de ce mot.

RAPPEL

Mettez vos yeux au service de votre cerveau et non votre cerveau au service de vos yeux.



***Exercice* n° 4.1**

2' Tâchez de lire toutes les phrases suivantes en deux *minutes* ou moins.
Ne vous attachez pas à leur sens, ce sont des allitérations. Evitez de bouger les lèvres et de prononcer les mots mentalement. Comme pour les exercices précédents, répétez-le ensuite et comparez vos résultats.

Le rajah ragea d'avoir gagé tous ses gages sur le Gange.
Glaciale, la glacière glissa glissando sur la glissière.
Ferme, il ferma la fenêtre et s'en fut vers le fût le long des futaies.
Cafetier, un café sans caféine et gare à vous si vous caftez avec mon cafetan ! Le défendeur se défendit sans se fendre de fadaises avec le fagotier. Doucement, les douces ! Doutez-vous de ma douleur ou de ma douceur doublée de doutes ?
Calmement, sans calculer, elle y alla de quelques calembredaines sur les calendes grecques.
Assez d'assauts ! Assassins, assassinez mais sans assauts ni arsenaux.
Les rameurs râlaient et raillaient les rares ramages du rieur riant sans rames. A quoi sert l'acide déxoribonucléique sinon à sertir de selles cellules salines de Simon?
A Bombay, une bombe tomba sur la tombe bombée de la bonne.
En sifflant, it s'insinua vers la sortie et simula avec solennité un soliloque. Tous les haleurs halaient le long de l'eau en ahanant et en anhélant.
Le dédoublement des doublons se fait en doublant le douanier durant le doublage.
Trempés et tremblants, ils trinquèrent tranquillement tout en trimant sur leur treillis.
Le hunier hume le fumet d'une fumeterre et ulule dans une nuée de bulles. Anne grimpe sur son âne et ânonne des âneries de toute son âme.
Un cadavre calciné calait calmement à fond de cale.
Son éléphantiasis était éléphantesque dans son élégance chryséléphantine.

Première lecture : *minutes* …….. *secondes* ……...

Deuxième lecture : *minutes* …….. *secondes* ………



Exercice n° *5.1*

2' Allons-y maintenant de quelques figures de style tirées de nos classiques. Vous y retrouverez de tout : outre quelques allitérations, des paronymes, des homonymes, etc. Lisez-les sans oublier un seul mot et tâchez de le faire en moins de 2 *minutes*.

Des coursiers attentifs le crin s'est hérissé", (Racine)
Dans sa bouche, à ces mots, sent sa langue glacée... (Boileau)
Je m'instruis mieux par fuite que par suite, (Montaigne)
Ils donnent à la vérité, ce que nous donnons Il la vanité. (Massillon)
Egiste, écrivait-il, mérite un meilleur sort,
Il est digne de vous, et des dieux dont il sort, (Voltaire)
Je te vois toujours en treillis. (Verlaine)
Rome vous craindra plus que vous ne la craignez. (Corneille)
Demoiselle belette au corps long et fluet,. (Lafontaine)
Chaque fleur s'évapore ainsi qu'un encensoir... (Baudelaire)
Je partirai ! Steamer balançant ta mâture,.. (Mallarmé)
De sa fin éternelle éternel aliment. (Delille)
Seuls aussi bons aux spleens sont les couchants de juin. (Laforgue)
Dans l'enfer de son corps mon esprit attaché... (Du Bellay)
Et sous tous ces amours qui fleurissent la vie... (Barbey d'Aurevilly)
Fait siffler ses serpents, s'excite à la vengeance. (Boileau)
Jusqu'au fond de nos coeurs notre sang s'est glacé... (Racine)
Fille auguste qui fit flamboyer ma douleur. (Verlaine)
U, cycles, vibrements divins des mers virides... (Rimbaud)
Plus Mars que le Mars de la Thrace. (Fontanier)
Droite et roide est la côte, et le sentier étroit. (Boileau)

Minutes : .... *secondes : ....*



Exercice n°6.1

30" Voici à présent un petit texte de Proust tiré de *Le Côté de Guermantes* que nous nous sommes plu à semer de quelques contresens. Lisez-le et soulignez ou encerclez chacun des mots qui vous apparaîtra incongru. Nous vous accordons 30 *secondes* pour ce faire. Vous trouverez le nombre d'erreurs, en annexes, en fin d'ouvrage.

Je sentais que je lui déplaisais en ballant chaque matin au-devant d'elle; mais si même j'avais pu le courage de pester deux ou trois jours sans le paire, peut-être sept abstention qui eût représenté four moi un tel sacrifice, Mme de Guermantes ne l'eût même pas remarquée, ou l'aurait attribuée à quelque empêchement indépendant de ma volonté. Et en effet, je n'aurais pu réussir à cesser d'aller sur sa route qu'en m'arrangeant à être dans l'impossibilité de le faire, car le besoin sans cesse renaissant de la rencontrer, d'être pendant un instant l'objet de son attention, la personne à qui s'adressait son salut, se besoin-là était plus port que l'ennui de lui déplaire. Il aurait fallu m'éloigner pour quelques temps; je n'en avais pas le courage. J'y plongeais

quelquefois. Je disais alors à Françoise de faire mes balles, puis aussitôt après de les défaire. Elle n'aimait pas cela, elle disait que je "balançais" toujours, car elle usait, quand elle ne voulait pas rivaliser avec les poternes, du tangage même de Saint-Simon. Il est vrai qu'elle aimait encore moins quand je parlais en paître.

Nombres d'erreurs trouvées : .... Réponse en annexes.

Les régressions

La meilleure façon de perdre du temps en lisant, c'est de revenir constamment en arrière sous prétexte que l'on n'a pas compris ce que nos yeux ont vu, dans un premier temps. On appelle ce phénomène "régression".
Que ce soit pour vérifier l'orthographe d'un mot, le sens d'un terme ou une idée qui nous a échappé, cette manie constitue un lourd handicap dont il faut vous défaire.
Certes, il est des occasions où l'on ne peut éviter de régresser. Ainsi, lorsque vous lisez un texte difficile, émaillé d'embûches tant techniques que stylistiques, il est normal de revenir en arrière pour faire le lien avec ce que l'on vient de lire. " en va de même lorsque l'on a affaire à un document confus ou à des notes rédigées trop rapidement.
Mais le danger est d'abuser de cette tendance lors de la lecture de journaux, de revues, etc. Ce sont souvent des textes faciles, dont on devrait en général saisir le sens au premier coup d'œil, sans qu'il soit nécessaire de faire machine arrière. En régressant, on s'imagine que ce qui n'était pas clair à la première lecture, voire à la deuxième, va tout à coup se révéler signifiant. Rien n'est plus faux, Vous avez sûrement déjà remarqué que plus on régresse, plus on s'acharne à vouloir saisir rétrospectivement la substance d'un texte, moins on comprend, bien souvent, ce que l'on lit. Cela s'explique aisément. Outre le fait qu'elle ralentit notre lecture, la tendance à régresser crée de la confusion dans notre esprit, entretient le doute, si bien que l'on a beau se croire attentif, on n'en perd pas moins le fil conducteur.

La tendance à régresser se corrige-t-elle ? Bien sûr. Mais pour y parvenir, force nous est d'avouer qu'il n'existe aucune forme d'exercice. La vigilance est la seule arme contre cette habitude néfaste. En lisant un texte, quel qu'il soit, restez constamment sur vos gardes. Ne régressez qu'en cas d'absolue nécessité. Dites-vous que régresser, sauf rares exceptions, ce n'est pas mieux comprendre, mais bien plutôt sombrer davantage encore dans la confusion.

Exercice n° 7.1

1 ' Lisez le texte suivant en une minute ou moins et répondez aux quelques questions à la fin destinées à mesurer votre compréhension. Si vous vous voyez pris en flagrant délit de régression, notez-le à chaque fois dans la marge à l'aide d'un signe particulier.

✍ Naissance d'un monde

Le spectacle se déroule à la distance de 3 700 années-lumière de nous, mais il est grandiose, car il s'agit sans doute de la naissance d'un système solaire, avec son futur cortège de planètes orbitant autour d'un noyau stellaire. La description vient d'en être faite par un groupe de chercheurs des Observatoires de Grenoble et de Paris, qui ont utilisé le grand télescope de l'European Southern Observatory de La Silla (Chili) et se préparent à publier un papier sensationnel dans la revue "Astronomy and Astrophysics".
L'objet observé était connu. Il se nomme Z CMa (Canis Majoris), mais on savait simplement qu'il s'agissait d'un objet stellaire jeune. Désormais, grâce aux dernières observations faites à La Silla, on en possède un portrait détaillé, très étonnant. Il faut dire que le télescope de La Silla dispose d'un système unique au monde, dit "d'optique adaptive": son miroir déformable est reconfiguré cent fois à chaque seconde par un système informatique, de manière à compenser les perturbations dues à l'atmosphère terrestre. L'image obtenue est à peu près aussi fine que si l'instrument était situé dans le vide spatial.
On s'est ainsi aperçu que Z CMa était en réalité constitué de deux étoiles. La première n'est encore qu'une protoétoile infrarouge en cours d'allumage. L'autre, située à 15 milliards de kilomètres de la première, est une étoile jeune, "de type FU Orionis", ne rayonnant encore principalement que dans l'infrarouge. Et qui éjecte, dans deux directions diamétralement opposées, de vastes quantités de matière. Cette matière forme autour de l'astre un "disque d'accrétion" de 60 milliards de kilomètres de diamètre, dont les astronomes pensent qu'il "pourrait être le prélude à un futur système planétaire". En rêvant un peu, on a même le droit d'imaginer qu'un jour lointain des êtres vivants apparaîtront sur l'une ou l'autre de ces futures planètes. Et que, bénéficiant d'un soleil en double, ils seront bronzés toute l'année.

Le Nouvel Observateur, n° 1471

Question n° 1.
A combien d'années-lumière se déroule le spectacle observé à travers le télescope de l'European Southern Observatory ?

A) 7 300 B) 4 700 C) 5 300 D) 3 700

Question n° 2.
Comment se nomme l'objet observé à travers ce télescope ?

A) Z OMo B) M ZCa C) Z CMa D) C ZMa

Question n° 3.
De quel système unique au monde le télescope de l'European Southern Observatory est-il équipé ?

A) D'un système dit "d'optique adoptive". B) D'un miroir convexe.

C) D'un système dit "d'optique adaptive". D) D'un système dit "d'optique normative".

Question n° 4.

De quoi est constitué l'objet observé ?

A) De deux étoiles. B) De deux planètes.
C) De deux systèmes planétaires. D) De trois protoétoiles.

Question n° 5.

Quelle est la sorte de matière se formant autour de l'astre observé ?

A) Un disque de concrétion. B) Un disque en révolution.
C) Un disque d'accrétion. D) Un risque de dilution.

Combien de régressions avez-vous faites ? Nombre : **….**

Les réponses figurent en annexes en fin d'ouvrage.

Si vous avez obtenu 4 bonnes réponses et plus, avec seulement 2 régressions ou moins, vous êtes sur la bonne voie. Pour les autres, patience, d'ici la fin de ce volume, vous viendrez à bout de votre fâcheuse tendance à revenir en arrière.



Exercice n° 8.1

15" Lisez le texte suivant en 15 *secondes* ou moins et notez le nombre de vos régressions. Parcourez ensuite le même texte mais imprimé de manière continue *(voir page suivante)* et voyez lequel vous a pris le moins de temps et vous a obligé à faire le moins de régressions. Vous serez surpris du résultat.

Version 1

Les crapauds de labo
Nouvelle coqueluche des
chercheurs, Xenopus laevis,
ou xénope - petit crapaud
originaire d'Afrique du Sud -, est
en passe de détrôner la souris
blanche comme animal de
laboratoire: le professeur
Christian le Pench, qui a
entrepris de l'élever au Centre de
Recherche en Biologie
moléculaire de Montpellier, en
vend déjà plus de 2 000

par an à de nombreux
laboratoires, en France et
à l'étranger, et sa production
ne cesse de croître. Avantages
du xénope : chez la femelle, les
ovocytes (des cellules uniques)
atteignent la taille
"énorme" de 1 millimètre,
ce qui facilite considérablement
l'observation des mécanismes
de division - dont
le dérèglement caractérise
le cancer. D'autre part,
il est relativement facile
de modifier ces ovocytes
par génie génétique,
pour leur faire fabriquer
des substances d'intérêt
biologique ou pharmaceutique.

Version 2

Les crapauds de labo
Nouvelle coqueluche des chercheurs, Xenopus laevis, ou xénope - petit crapaud originaire d'Afrique du Sud -, est en passe de détrôner la souris blanche comme animal de laboratoire: le professeur Christian le Pench, qui a entrepris de l'élever au Centre de Recherche en Biologie moléculaire de Montpellier, en vend déjà plus de 2 000 par an à de nombreux laboratoires, en France et à l'étranger, et sa production ne cesse de croître. Avantages du xénope : chez la femelle, les.ovocytes (des cellules uniques) atteignent la taille "énorme" de 1 millimètre, ce qui facilite considérablement l'observation des mécanismes de division - dont le dérèglement caractérise le cancer. D'autre part, il est relativement facile de modifier des ovocytes par génie génétique, pour leur faire fabriquer des substances d'intérêt biologique ou pharmaceutique.

Alors ? Quelle est la version qui vous a donné le plus de fil à retordre, qui vous a forcé à régresser le plus souvent ?
Il y a fort à parier qu'il s'agit, chose étonnante, de la version 1.
A première vue, la version 1, à cause de sa disposition typographique, semble plus facile à parcourir. Dans les faits, comme vous avez pu le constater, il n'en est rien.
Cette disposition fragmentée oblige l'œil à se déplacer plus souvent et provoque des arrêts. Résultat, vous faites davantage de régressions et votre lecture est plus lente.
C'est la version 2, parce qu'elle permet à l'œil d'embrasser plus de signes à la fois, qui se lit le mieux et le plus vite. Retiendrez-vous la leçon ?

Rappelez-vous que :

- En lisant, ne bougez pas les lèvres, ainsi vous éviterez de subvocaliser.

- Pour diminuer le nombre de vos fixations, faites régulièrement des exercices d'élargissement du champ visuel.

- Les retours en arrière (régressions) sont inutiles. Ils retardent la lecture et sèment la confusion dans votre esprit.

LEÇON 2

LES GRANDS PRINCIPES DE BASE DE LA LECTURE RAPIDE

LE DOIGT, VOTRE OUTIL DE TRAVAIL

Déjà, vous avez assimilé des notions dont vous n'aviez guère entendu parler jusque-là. Ainsi, vous savez qu'il importe de diminuer le nombre de vos fixations, sous peine de stagner dans vos habitudes de lecture, et vous êtes conscient qu'il convient de livrer une lutte de tous les instants à la subvocalisation et aux régressions.
Voyons maintenant une notion nouvelle : l'utilisation du doigt.
Que vient faire le doigt en lecture rapide ? Demanderez-vous. Exactement la même chose que votre œil : vous aider à augmenter votre vitesse de lecture. Le doigt, en effet, est un outil essentiel : il est en quelque sorte votre troisième œil, celui qui vous guide mais qui aussi vous pousse à aller encore plus loin, plus vite.
Songez à ces enluminures du Moyen Age où l'on voit un vénérable moine recopier un manuscrit tout en suivant du doigt l'original. Non seulement, en procédant de la sorte, ne perdait-il pas le fil de ce qu'il avait à recopier, mais de plus il accentuait la cadence et gardait son esprit concentré sur son travail.

Lire avec le doigt, une survivance enfantine ?

A première vue, il semble bien que oui, puisque c'est entre autres de cette façon que nous avons appris à reconnaître nos premiers mots, à déchiffrer nos premières phrases. Mais faites vous-même l'expérience : choisissez un article de journal ou un passage de livre et lisez-le avec vos yeux seulement.
Ensuite, recommencez mais cette fois avec l'aide de votre doigt. Laissez ce dernier courir aussi vite que possible sous les lignes.
Quelle conclusion en tirez-vous ? Que votre vitesse, sans qu'il ait été besoin d'un effort particulier, s'en est trouvée augmentée.
L'explication est simple : le doigt, jumelé à l'œil, crée un effet de dédoublement qui incite le cerveau à multiplier ses performances, à progresser sans qu'il soit vraiment nécessaire de forcer le rythme.
Pensez à une barque. Avec un seul rameur, si puissant soit-il, elle avancera, peut-être même très vite. Ajoutez-en un deuxième : sa vitesse, inéluctablement, doublera, ou peu s'en faut.

Réhabilitons le doigt



Exercice n° 1.2



Lisez ce texte aussi vite que possible en mettant seulement vos yeux à contribution. Cela fait, recommencez en y ajoutant le doigt. Chronométrez vos deux lectures.

L'intelligence-machine
Le commun langage nomme encore esprit ce qui se moque de l'esprit. Mais qui comprendra tout à fait ce que signifie l'art comique ? Le rire, comme dit l'autre, est le propre de l'homme. Et il me semble, en effet, que les animaux sont diablement sérieux.

Toutefois les animaux ne sont point ridicules, parce que, autant qu'on peut savoir, ils ne pensent rien du tout. L'homme a le privilège d'être ridicule, et la puissance aussi de se juger tel. Car tout est dans le même homme, l'esprit qui se croit comme l'esprit qui se moque. Les deux ensemble font l'homme. L'homme qui se croit n'est que la moitié d'un homme. Et tout cela revient à dire, ce qui est de tous connu et de tous oublié, que c'est par le doute que l'homme achève ses pensées. D'où l'on voit que les pensées ne s'achèvent pas comme un édifice, où l'on met un petit drapeau, et puis c'est fini. Ridicule celui qui met un petit drapeau sur le haut de ses pensées, comme s'il se disait : "Maintenant je n'ai plus rien à apprendre."
Sûrement, il y a quelque chose de mécanique dans l'esprit, ou, si l'on veut, d'animal et d'aveugle, comme nous voyons d'instinct. Nous revenons aisément au même trou chercher l'os, comme fait le chien. Le cheval veut prendre le chemin qu'il a une fois pris. J'ai connu un chien de chasse qui allait toujours voir au même buisson, y ayant une fois trouvé un lièvre; et l'animal est presque ridicule en son attitude de déception; mais le chasseur rit. L'homme rit encore mieux du docteur qui retourne toujours au même buisson; c'est que le docteur a la prétention de penser; et le ridicule est à croire que l'on sait une fois pour toujours. Polichinelle, dans Liluli, dit bien au jeune enthousiaste, qui veut être tout âme : "Méfie-toi de l'âme; c'est une bête comme une autre." Il faut risquer son âme si on veut la sauver. Et, bref, l'esprit n'est pas une machine bien montée. Dès qu'il est machine, il est plus bête qu'une bête.

Alain

Première lecture : ….   *secondes :* ….

Deuxième lecture : ….   *secondes :* …

 ***Exercice n° 2.2***



30" Parcourez le texte de Daniel Defoe, cette fois en 30 *secondes* ou moins, et toujours en vous servant de votre doigt. Mais de plus, faites courir votre doigt en négligeant les mots ou les lettres qui se trouvent aux extrémités des lignes, de manière à aller plus vite encore (voir exemple ci-dessous.)

Exemple :
Mais je suis tout ensemble maître de danse et sa première danseuse. Ce pas du dandysme intellectuel, si piquant par l'extrême simplicité des moyens, ne saurait satisfaire pleinement une double vie d'action et de pensée. Tandis qu'applaudirait le public, moi qui bats la mesure et moi la ballerine, n'aurais-je pas honte du signe misérable que j'écrirais ? C'est trop peu de borner son orgueil à l'approbation d'une plèbe. Laisse ces Barbares participer les uns des autres.

Maurice Barrès, Sous les soleils des Barbares

Journal de l'année de la peste
Ce fut vers le début de septembre 1664 que, comme mes voisins, j'entendis dire incidemment que la peste avait reparu en Hollande; car elle y avait été très violente, particulièrement à Amsterdam et à Rotterdam, en l'année 1 663 ; elle fut alors apportée

avec certaines marchandises, d'aucuns disent d'Italie, d'autres du Levant, par leur flotte de Turquie; ou encore de Candie ou de Chypre. Peu importe d'ailleurs d'où elle venait; tous s'accordaient qu'elle avait de nouveau pénétré dans la Hollande. Nous n'avions en ce temps-là rien de semblable aux journaux imprimés pour répandre les rumeurs ou les nouvelles, et les embellir des inventions des hommes, comme je l'ai pu voir pratiquer par la suite. Ce genre de renseignements, on le tirait des lettres de marchands et autres qui correspondaient avec le continent; les nouvelles se transmettaient ensuite uniquement de bouche en bouche, ce qui fait qu'elles n'étaient pas instantanément répandues par tout le pays, comme elles le sont maintenant. Il semble cependant que le gouvernement en avait pleine connaissance et que l'on tint plusieurs conseils sur les moyens à adopter pour empêcher le mal d'arriver jusqu'ici; mais on garda tout cela très secret. De là vint que la rumeur s'éteignit comme elle était venue, et les gens commencèrent de l'oublier comme une chose qui ne les concernait guère et qu'ils espéraient d'ailleurs fausse; jusqu'au jour où, à la fin de novembre ou au début de décembre 1664, deux hommes, des Français dit-on, moururent de la peste dans Long Acre ou plus exactement vers le haut de Drury Lane. La famille dans laquelle ils demeuraient s'efforça de le cacher autant que possible, mais la nouvelle s'étant répandue par les commentaires du voisinage, les secrétaires d'Etat en eurent connaissance; et, pour s'assurer de la vérité de la chose, ils donnèrent mission à deux médecins et à un chirurgien de se rendre à cette maison et d'y mener une enquête. Ce qui fut fait. Ces informateurs, ayant trouvé sur les corps des deux défunts des signes évidents de la maladie, firent connaître publiquement leur opinion que les deux hommes étaient morts de la peste. Sur quoi, le renseignement fut donné au clerc de la paroisse, qui lui-même le transmit à l'administration. Ainsi la chose parut-elle dans l'état des décès sous la forme habituelle :

Daniel Defoe, Peste : 2. Paroisses contaminées : 1

Temps de lecture : ……. *secondes* …….

Ce texte comporte 385 mots

LE SURVOL : UNE TECHNIQUE INDISPENSABLE

Supposons que vos examens approchent. Une sensation d'urgence s'empare de vous.
Vous avez un livre à lire dans le but de compléter un travail de recherche. Instinctivement, que ferez-vous ?
Vous soupèserez ledit livre, vous le feuilletterez, par curiosité vous parcourrez la quatrième de couverture pour savoir de quoi parle l'auteur, vous jetterez un coup d'œil à la typographie, au nombre de pages, vous consulterez la table des matières s'il s'en trouve une. Bref, vous pratiquerez une forme de ce que l'on appelle en lecture rapide le survol.
Pour qui veut apprendre à lire vite, le survol est une technique incontournable. Définissons-la comme une stratégie de lecture visant à s'imprégner, dans un temps relativement court, du contenu d'un texte, de son idée de base et des grands axes autour desquelles il tournera.

Son but est simple : nous aider à mieux comprendre notre lecture, à aller à l'essentiel. Selon que l'on lit un roman ou un ouvrage technique, il existe différentes façons de pratiquer le survol. Néanmoins, elles reposent toutes sur le même postulat : l'imprégnation.
Pour lire vite et bien un texte, il faut en effet, dans un premier temps, s'imprégner et de son esprit et de sa matière. C'est la condition sine qua non pour accéder à l'étape suivante, la lecture proprement dite.

Une photo en pièces détachées



Pour bien vous faire à l'idée de la technique du survol, imaginez que l'on vous donne la photo en pièces détachées d'un ami et qu'on vous demande de l'identifier.
Que ferez-vous ?
Dans un premier temps, vous examinerez une à une toutes ces pièces, vous tenterez d'établir un rapport de cohérence entre elles, mais très vite vous vous rendrez compte que la tâche se révèle quasi impossible.
De fait, chacune de ces pièces prise séparément a beau être en soi signifiante, représenter un fragment du personnage, elle n'en demeure pas moins un objet isolé, détaché de son contexte.
Si vous assemblez les morceaux, que se passe-t-il ?
Votre perception change du tout au tout. De fragmentaire, votre vision devient totale.
Par la vertu d'une seule opération, vous avez enfin établi le rapport de cohérence tant recherché.
Lorsque vous abordez un livre, il en va de même. Vous êtes tout d'abord désorienté par ces diverses parties qui semblent se chevaucher sans ordre. Cet ordre, vous pouvez l'établir rapidement par la technique du survol. Vous passerez ensuite en toute confiance à la phase suivante, la plongée dans le texte.

Les 5 étapes du survol

Peu importe le type de texte que vous souhaitez appréhender, les étapes à suivre sont sensiblement les mêmes :

Etape n° 1 : Identifier le texte

Qui est l'auteur ? Parcourez la page de garde pour connaître ses publications antérieures et lisez éventuellement la notice biographique.
Y a-t-il une préface, une mise en garde ? Que dit la quatrième de couverture ? La table des matières est-elle révélatrice ? L'ouvrage est-il récent, ancien ? Que savez-vous de la maison d'édition ? La présentation d'ensemble est-elle claire (chapitres bien divisés, intertitres...) ?
Avez-vous lu une ou des critiques sur cet ouvrage ?

Etape n° 2 : Connaître l'intention

Où l'auteur veut-il en venir ? Quelle est son intention ? Pour le savoir :

- lisez rapidement quelques pages au début. Généralement, l'auteur y expose son projet, les idées qu'il entend développer;
- lisez la fin. Si l'ouvrage est bien conçu, l'auteur utilisera les dernières pages pour résumer ses conclusions, livrer un ultime message. Si la conclusion fait matériellement défaut, parcourez ces dernières pages en tâchant de repérer les transitions, les mots-clés.

Etape n° 3 : Anticiper sur le contenu

C'est en règle générale à cette étape que se noue le lien dialectique entre l'auteur et le lecteur. C'est ici que les questions surgissent.
Pourquoi devrais-je lire ce livre ? Que m'apportera-t-il ? Comment l'auteur traitera-t-il de la question qui m'intéresse ? A-t-il quelque chose de neuf à dire ? A quoi dois-je m'attendre de sa part ? Sa vision des choses est-elle compatible avec la mienne ?
Comme on le voit, il s'agit de se demander si l'on trouvera des réponses à ses attentes, et quelles sortes de réponses. De leur qualité, de leur pertinence dépend notre intérêt pour l'ouvrage.

Etape n° 4 : brève analyse du contenu

A cette étape, vous voudrez savoir comment s'articulent entre eux les grands thèmes. A cette fin :

- vous lirez les titres et les sous-titres de chapitres;
- vous partirez à la recherche des mots-clés que vous avez déjà en tête ou qui servent de pivots à l'auteur;

- vous vérifierez si le déroulement de l'ouvrage correspond à la table des matières;
- vous jetterez, s'il y a lieu, un coup d'œil aux tableaux, de même qu'aux croquis, schémas, etc., pour vous assurer qu'ils sont clairs.

Etape n° 5 : Etablir le bilan

Ici, vous cessez votre lecture et vous vous posez les questions suivantes :

- ce livre apporte-t-il un éclairage neuf aux questions que je me pose ? Répond-il à la plupart de celles-ci ?
- comment s'articule-t-il par rapport aux autres ouvrages traitant du même problème ?
- dois-je en faire la lecture ?
- que pourrai-je en retirer ?

Survole-t-on un ouvrage de fiction de la même manière qu'un manuel de droit ?

Force nous est de vous faire une réponse de Normand : oui et non. Il va de soi que pour un ouvrage de fiction les étapes à suivre sont moins nombreuses, ne serait-ce que parce que sa présentation matérielle est différente d'un manuel de droit.
Ainsi, on trouvera assez rarement, dans un roman, un recueil de nouvelles, une table des matières, un index des personnages cités, etc. On y trouvera tout au plus le titre de chacune des nouvelles du recueil ou le titre des divisions, s'il y a lieu.
Mais pour le reste, le cheminement à suivre et le mot d'ordre (imprégnation) sont les mêmes, à quelques variantes près : identification de l'ouvrage, lecture de la page de garde et de la quatrième de couverture, brève analyse de style (lire, pour ce faire, l'incipit et quelques paragraphes ça et là), rapide coup d'œil pour voir si l'histoire et/ou le thème développés sont compatibles avec nos goûts, et ainsi de suite jusqu'au bilan final. Un lecteur rapide bien entraîné peut absorber un roman de deux cents pages environ en à peine une heure, tout simplement parce qu'il aura pris la peine au préalable de le survoler, de s'imprégner de son esprit et de sa matière.
Cet exploit n'est certes pas à la portée du premier venu (et d'ailleurs est-il souhaitable de lire aussi rapidement dans tous les cas ?). Mais il prouve tout de même que le survol est une étape essentielle à observer si l'on veut pénétrer au coeur même d'un texte et par la suite en obtenir l'information désirée (et aussi le plaisir).

QU'EST- CE QU'UN MOT- CLE ?

Un mot-clé est un mot qui peut nous aider à saisir l'idée générale d'un texte et/ou nous inciter à pousser plus loin notre recherche. Ce peut être un nom, une date, un concept, voire un terme courant.

Exemple : vous êtes étudiant en marketing; vous avez besoin de savoir quel sens revêt exactement le mot "vente" dans le domaine de l'automobile.
Vend-on une automobile comme on vend un ordinateur ? Chaque fois que vous rencontrerez le terme vente ou vendre ou un de ses équivalents linguistiques dans une brochure traitant du sujet, vous serez donc enclin à vous arrêter et à lire ce qui suit.

LE REPERAGE, LE BALAYAGE ET L'ECREMAGE

Tout comme le survol, le repérage, le balayage et l'écrémage sont des stratégies de lecture qu'il est important d'assimiler pour aller plus avant. Chacune d'elles, comme vous le verrez, poursuit un but bien spécifique, qui consiste pour l'essentiel à rechercher et à trouver rapidement l'information désirée.

Le repérage

Sans le savoir, nous pratiquons tous ce que les Américains appellent le "skip reading", à savoir le repérage.
Que ce soit en consultant un horaire de chemin de fer, le bottin téléphonique, en parcourant les annonces classées, un guide de télévision, en cherchant un mot dans un dictionnaire, quotidiennement il nous faut partir à la recherche d'informations précises, ponctuelles.
Le repérage est bien entendu une technique qui, pour être efficace, exige une grande agilité visuelle. Il force l'œil à opérer de multiples et rapides déplacements, souvent même à l'intérieur d'un espace très restreint.
Il s'agit à vrai dire d'une méthode de type exploratoire, qui consiste à "sauter" rapidement par-dessus tout ce qui est accessoire, au moyen d'un balayage soit vertical, soit diagonal.
Dans le cours d'un travail, il peut vous arriver d'avoir besoin d'une définition ou d'une opinion sur un sujet que vous savez figurer dans un texte donné. Comme le texte en question peut être long, force vous sera d'utiliser la technique du repérage.

Le balayage

On distingue différentes formes de balayage. Pour l'instant, contentons-nous de quelques notions de base sur les deux principales : le balayage vertical et le balayage en diagonale.
On entend par balayage vertical le fait de parcourir un texte de haut en bas, en laissant son doigt courir le long de la marge de gauche. C'est une technique rapide, efficace, que l'on utilise surtout pour repérer un nom, un indice, une statistique dans une colonne ou tout autre forme de texte.
En ce qui concerne le balayage en diagonale, il se pratique sous forme de zigzag. Il est requis lorsqu'il s'agit de trouver l'idée principale dans un texte ou de mettre le doigt sur les mots-clés. Ainsi que vous le verrez plus loin, on l'applique principalement lors de la phase dite de l'écrémage.

Pour plus de détails sur le balayage, reportez-vous au chapitre suivant.

RAPPEL

N'oubliez pas votre plus précieux outil : votre index. Dorénavant, utilisez-le dans vos lectures quotidiennes et dans tous vos exercices.



Exercice n° 3.2



15" Vous avez 15 *secondes* pour repérer dans ces 3 colonnes de nombres la fréquence d'apparition du chiffre 7. Inscrivez le résultat obtenu à la fin.

1904	42087	449104
2721	90653	100713
3489	72947	017729
1985	36598	880149
4778	59631	869711
6389	71298	573280
1023	54673	501854
4562	87712	973516
6981	35480	321602
6214	89350	415733
5592	41983	635871
4965	09541	229814
1570	62308	231569
4029	83013	464911
5210	17320	389042

Nombre de fois où le chiffre 7 apparaît : ....

Temps de lecture : ……. *secondes*

Voir réponse en annexes.



Exercice n° 4.2



15" Vous avez 15 *secondes* pour repérer dans ces 3 colonnes de nombres la fréquence d'apparition du chiffre 3. **Mais cette fois avant de commencer, vous allez visualiser mentalement le chiffre 3**. Inscrivez le résultat obtenu à la fin.

1904	42087	449104
2721	90653	100713
3489	72947	017729
1985	36598	880149
4778	59631	869711
6389	71298	573280
1023	54673	501854
4562	87712	973516
6981	35480	321602
6214	89350	415733
5592	41983	635871
4965	09541	229814
1570	62308	231569
4029	83013	464911
5210	17320	389042

Nombre de fois où le chiffre 3 apparaît : **……**

Temps de lecture : ……. *secondes*

Voir réponse en annexes.



Exercice n° 5.2



Il s'agit cette fois de trouver le nombre d'apparitions de la lettre **c**. Vous avez à nouveau 15 secondes pour en venir à bout. Ne craignez pas de vous servir de votre index et de **visualiser** la lettre **c** avant de commencer.

éir9zuV9	Q- *pO%zç	NhUi,8gopa
fgaBpc7w	rLkp_ sO- 5	Dcxp - y4zX
e_Os8)(j	Mbfi01_dg	ioF5c87wm
- _oop2kj	- - jwkC6e	- alkj_ pu30
coJoeP	nmod(R- s	ms A=v80
Ccr Ih4 zl	ooyyB4(p ;v	JHpoc18)_-1
IjdskjCww	koio89YTda	5hhgD4-gd
jdewlkkhc	ifoweroTew	1 kfdsu8 7 kjkja
IkUY5_ _ s	IggfhgRTcsro	- - p Atr9+ 1 * &C
jirwo = reCx	_fkqwoYrbqyk	kjwqdce)941da
10lk ;_ erhty	sgtf.-;Icfoo-er	; kqdi u9 6vsHsg
iyfli ;IYHkvjo	.jklu2io5lkolwj	mnckjfcyuybTh
NBNBKJ31k	bfkjic;;Ielkjdl-	KJ kjsAopxfghc
.;Ihgtrecyttio	94hkhliudsgGv	biu _ _ _ _cfR5i
x_ _ woiclklkk	jjhHGuuicoplhd	kA _wj{9éjhhy

Nombre de fois ou la lettre **c** apparaît : …….

Temps de lecture : …. *Secondes* Voir réponses en annexe

Vous n'avez pas tout trouvé ?
L'exercice n'était pas facile. Il avait pour but de vous familiariser avec une technique d'application, le repérage.



Exercice n° 6.2



5" Dans ce court extrait du *Génie du christianisme* de Chateaubriand, trouvez le nombre de fois où le terme chrétien ou l'un de ses dérivés (christianisme, chrétienne, etc.) fait son apparition. Temps imparti : 5 *secondes*. Votre lecture terminée, répondez à la question finale, sans relire le texte.

Il est donc très probable que, sans le christianisme, le naufrage de la société des lumières eût été total. On ne peut calculer combien de siècles eussent été nécessaires au genre humain pour sortir de l'ignorance et de la barbarie corrompue dans lesquelles il se fût trouvé enseveli. Il ne fallait rien de moins qu'un corps immense de Solitaires répandus dans les trois parties du globe, et travaillant de concert à la même fin, pour conserver ces étincelles qui ont rallumé chez les modernes le flambeau des sciences. Encore une fois, aucun ordre politique, philosophique ou religieux du paganisme n'eût pu rendre ce service inappréciable, à défaut de la religion chrétienne. Les écrits des anciens, se trouvant dispersés dans les monastères, échappèrent en partie au ravage des Goths. Enfin, le polythéisme n'était point, comme le christianisme, une religion lettrée, si nous osons nous exprimer ainsi, parce qu'il ne joignait point, comme lui, la métaphysique et la morale aux dogmes religieux. La nécessité où les prêtres chrétiens se trouvèrent de publier eux-mêmes des livres, soit pour propager la foi, soit pour combattre l'hérésie, a puissamment servi à la conservation et à la renaissance des lumières.

Nombre de fois où le terme chrétien ou christianisme apparaît : .....

Question :

Quel est le nom de la religion qui, aux yeux de Chateaubriand, n'est point lettrée ?

Votre réponse : ....

Voir réponse en annexes.

L'écrémage

L'écrémage est aussi une technique que nous employons tous, notamment en lisant les journaux. Définissons-le de la façon suivante : c'est l'art de retenir seulement ce qui est important dans un texte.
De fait, il est certains textes qu'il n'est pas nécessaire de lire entièrement (un article de journal, par exemple) mais dont il nous faut par contre dégager l'idée principale. Soit pour en faire un résumé, soit pour rédiger un travail, soit encore pour se tenir au courant d'un fait quelconque.
Au moyen de la technique dite du balayage en diagonale, on s'appliquera donc à en tirer l'essentiel.
Au stade de l'écrémage, vous aurez besoin de toutes les connaissances que vous avez acquises jusqu'ici. Avez-vous encore tendance à faire de trop nombreuses fixations ? Si oui, il vous faudra apprendre à les diminuer pour de bon, car la règle de l'écrémage veut que l'on embrasse le plus de signes possible à la fois, de manière à retenir ce qui est important seulement.

Comment arriver au but vite et bien ?

Plusieurs techniques sont à votre disposition. A vous de choisir, parmi les quatre que nous vous proposons, celle qui vous convient le mieux, dans le cadre de lecture qui sera le vôtre. Vous pouvez également, si vous en ressentez le besoin, employer une formule mixte : par exemple, alterner balayage en diagonale et balayage vertical, et ainsi de suite. Toutes les options sont ouvertes.

1ère suggestion :
Balayez le texte en diagonale (ou en zigzag), tout en cherchant les mots-clés. Lorsque vous en trouvez un, lisez au complet la phrase dont il fait partie, et continuez votre balayage.

2ème suggestion :
Parcourez le début de chaque ligne seulement en recherchant les mots-clés. Faites comme ci-dessus pour la suite.
Cette technique est excellente pour la lecture de journaux, de revues et pour tous les textes qui se présentent sous forme de colonnes.

3ème suggestion :
Si le texte que vous avez à écrémer vous semble bien construit, lisez attentivement les quelques paragraphes du début; faites de même pour la conclusion et revenez ensuite au milieu, où vous jetterez quelques coups de sonde ça et là, de manière à avoir une idée du développement. De cette façon, vous devriez être en mesure de dégager les éléments principaux.

4ème suggestion :
Attardez-vous aux titres et intertitres tout en étant attentif aux mots-clés et aux termes de liaison (comme, cependant, toutefois, par contre, par conséquent, donc, etc.), qui, outre qu'ils expriment en général une nuance dans le développement, sont le signe d'une amorce d'argumentation.



Exercice n° 7.2

Le texte qui suit porte sur une méthode thérapeutique d'origine japonaise appelée Reiki, qui se pratique sous forme d'imposition des mains. Effectuez d'abord un survol (pas plus de dix *secondes*) et écrémez-le ensuite en vingt *secondes* selon la technique qui vous convient le mieux.
Etant donné le caractère succinct du texte, nous vous suggérons la technique en diagonale, mais libre à vous d'en choisir une autre.
Votre lecture terminée, répondez à la question se trouvant à la fin, sans relire le texte.

La méthode Reiki
Le traitement de base est, comme son nom l'indique, le premier traitement en Reiki, celui qui s'applique au plan physique; c'est aussi le traitement que l'on peut donner après avoir reçu l'initiation au premier degré.
Il prévoit une vingtaine de positions : six pour la tête, cinq pour le thorax et une dizaine pour le dos et les jambes, de manière à tenir compte de tous les organes. On garde chaque position de trois à cinq *minutes*, en respectant les principes du traitement de base Reiki ; on se place sur la gauche de la personne qui reçoit et on commence par le côté droit.
Pour soigner une maladie ou encore pour traiter une personne qui entre pour la première fois en contact avec le Reiki, nous donnons le traitement de base quatre fois de suite, sur quatre jours consécutifs. Ces traitements répétés ont pour but d'assurer à l'organisme un apport d'énergie suffisant pour rétablir la circulation d'énergie dans les régions bloquées chroniquement. Ils ont aussi pour effet de faire parcourir toutes les phases de la guérison à la personne traitée : avec le premier traitement, elle prend contact avec l'énergie; avec le deuxième, elle reçoit une quantité d'énergie suffisante pour débloquer les stases et l'énergie se met à travailler sur le plan physique d'abord, puis psychique; le troisième traitement est souvent synonyme de crise: les symptômes s'aggravent, des douleurs ou des dépressions se déclarent; puis, avec le quatrième, qui est un traitement d'intégration, l'équilibre et l'harmonie se rétablissent. Si le patient est satisfait de la manière dont il se sent après la série de quatre traitements de base, le traitement s'arrête là. Mais s'il s'agit d'une maladie grave ou chronique, on poursuivra le traitement à raison d'une ou deux séances hebdomadaires.
Dans ce cas, on aura également recours au traitement à distance. Il n'y a pas de contre-indication pour le traitement de base. (...) Pour les personnes sensibles ou qui souffrent de problèmes de la peau, nous plaçons un mouchoir entre les mains et la peau, plus particulièrement aussi pour la position des yeux.
Le traitement de base peut se faire chez vous dans n'importe quelle pièce, sur un matelas ou, si vous préférez, sur une table de massage ou encore sur une table normale que vous recouvrez d'un matelas. Pendant le traitement, le silence n'est pas indispensable, il contribue cependant à créer une atmosphère méditative et encourage la prise de conscience et l'intériorisation. On peut aussi créer une très belle atmosphère en passant une musique douce.
Vous pouvez garder les yeux ouverts ou les fermer, comme bon vous semble, mais il vaut mieux, au début en tout cas, les garder ouverts, juste pour vous aider à rester là, en contact avec l'autre, conscient de ce vous faites et de ce qui se passe pour l'autre. Avec les yeux fermés, on risque parfois de se laisser entraîner par ses propres pensées et son imagination.

Tiré de Reiki, force universelle de "vie

Question : Quelle est, selon vous, la caractéristique principale de la méthode Reiki ?

Réponse : ....

Relisez maintenant le texte à votre vitesse habituelle. Que découvrez-vous ? Malgré votre première lecture plutôt fulgurante, vous aviez déjà réussi à saisir, au moins dans ses grandes lignes, l'essence de cette méthode. Une seconde lecture, même lente, n'était pas vraiment nécessaire, si vous ne vouliez pas en avoir une connaissance approfondie.

RAPPEL

Le repérage et l'écrémage sont deux techniques de lecture sélective. Elles ont pour but de nous aider à obtenir une ou des informations rapidement, sans qu'il soit besoin de lire un texte en entier.
Dans le cas du repérage, l'on sait ce que l'on cherche (l'heure de départ d'un train, la définition d'un mot), alors que pour l'écrémage, on le sait plus ou moins, on l'apprend en cours de route.

LA FIXATION MENTALE

La fixation mentale n'est pas une technique de lecture proprement dite. Elle en est plutôt le complément. Elle accompagne en général le survol, voire elle en découle.
Comparons-la à un appareil photo : elle joue le même rôle, celui de "fixer" une image; celle d'un texte que l'on vient de survoler. En d'autres termes, il s'agit d'un instantané, vite pris mais qui nous aide à pénétrer davantage encore dans un texte, à en comprendre à la fois et l'esprit et la matière.
Techniquement, la fixation mentale s'applique de la façon suivante : on survole d'abord le texte que l'on a à lire, après quoi on en détache ses yeux et, pendant quelques *secondes*, on s'en fait une image. C'est cette image qui par la suite nous sera d'un précieux secours lors de notre lecture.

Bref, quelles sont les étapes à suivre pour lire vite et bien un texte ?

- en faire d'abord le survol;
- faire ensuite une fixation mentale;
- enfin, passer à la lecture proprement dite, à l'aide du doigt.

Ces 3 étapes sont essentielles. Elles font obligatoirement partie du circuit "Super lecture". Gardez-les toujours en tête.

-



Exercice n° 8.2



Ce texte de Malraux contient près de 780 mots. Faites-en un survol d'une durée de 20 secondes, suivi d'une fixation mentale, puis lisez-le en 1 mn 30. Evitez de régresser et de subvocaliser.

Vers cinq heures, visiblement las, Klein arrive et se laisse aussitôt tomber d'un coup, les mains sur les genoux, dans un fauteuil dont le rotin grince sous son poids. Il est grand, large d'épaules, et son visage très particulier me surprend : on rencontre parfois ce type en Angleterre, mais rarement en Allemagne. Dans ces yeux clairs surmontés de sourcils touffus, ce nez écrasé et cette barre formidable de la bouche tombante, prolongée par des rides profondes qui, du nez, rejoignent le menton, dans ce large visage plat, dans ce cou massif, il y a du boxeur, du dogue et du boucher. Sa peau, en Europe, était sans doute très rouge, car ses joues portent de petits signes de couperose; ici, elle est brune, comme celle de tous les Européens. Il s'exprime d'abord en français, avec un fort accent de l'Allemagne du Nord qui donne à sa voix un peu enrouée un ton chantant, presque belge; mais, très fatigué, il s'exprime avec

beaucoup de peine, et prend bientôt le parti de parler allemand. Meunier, de temps à autre, résume en français leur conversation.
La grève générale de Canton, destinée à affermir le pouvoir des chefs de la gauche, à affaiblir la puissance des modérés et, en même temps, à atteindre à Canton même, chez les riches marchands opposés au Kuomintang et qui font du commerce avec les Anglais, la source principale de la richesse de Hongkong, dure depuis quinze jours déjà; Borodine et Garine sont obligés de faire vivre près de cinquante mille hommes sur les fonds de grève, c'est-à-dire sur les impôts levés à Canton et les fonds envoyés par les innombrables Chinois révolutionnaires des "colonies". L'ordre de grève générale à Hongkong, faisant cesser le travail de plus de cent mille ouvriers, oblige le Gouvernement Cantonais à allouer un salaire de grève à un tel nombre de travailleurs que les fonds destinés à ces salaires seront épuisés dans quelques jours; déjà les allocations ne sont plus données aux manœuvres. Or, dans cette ville où la police secrète anglaise a été jusqu'ici impuissante à détruire les organisations cantonaises, la police des rues, assurée par les volontaires armés de mitrailleuses, est trop forte pour permettre le triomphe d'une émeute. Les mouvements de violence qui ont eu lieu ces jours derniers ont été limités à des bagarres. Les ouvriers devront donc reprendre le travail, - ce qu'attendent les Anglais.
Garine, qui est actuellement chargé de la direction générale de la propagande, n'ignore pas plus que Borodine à quel point le moment est critique, à quel point cette grève colossale, malgré sa puissance qui frappe de stupéfaction tous les Blancs d'Extrême-Orient, est menacée d'écroulement. Tous deux ne peuvent agir qu'à titre de conseillers et ils se trouvent en face de l'opposition formelle du Comité souverain à décréter les mesures sur lesquelles ils comptaient. Tcheng-Dai' use, dit Klein, de toute son influence pour les empêcher d'agir. D'autre part, le mouvement anarchiste se développe de la façon la plus dangereuse - ce qu'il était facile de prévoir - et une série d'attentats terroristes a commencé à Canton même. Enfin, le vieil ennemi du Kuomintang, le général Tcheng-Tioung-Ming (grâce aux subventions des Anglais ?) est en train de lever une nouvelle armée pour marcher sur la ville.
Notre bateau est parti.
Je ne vois plus maintenant de l'île qu'une silhouette où sont piquées d'innombrables petites lumières, et qui diminue lentement, noire sur le ciel sans force. Les immenses figures de publicité se découpent au-dessus des maisons. Publicité des plus grandes sociétés anglaises, qui, il y a un mois encore, dominaient la ville de tous leurs globes allumés. L'électricité devenue précieuse ne les anime plus, et les couleurs dont elles sont peintes disparaissent dans le soir. Un brusque tournant les remplace soudain par un pan nu de la côte montagneuse de Chine, argileuse et rongée d'une herbe courte dont les taches déjà disparaissent dans la nuit criblée de moustiques, comme il y a trois mille ans. Et l'obscurité remplace cette île rongée par d'intelligents tarets qui lui laissent son aspect impérial, mais ne lui permettent plus de dresser sur le ciel, symboles éteints de ses richesses, que de grands signes noirs...

Les Conquérants

Première lecture : ……. *minute(s)* ……. *secondes*

Deuxième lecture : …... *minute(s)* ……. *secondes*

Erreur ! Signet non défini.

Rappelez-vous que :

- **Lire avec le doigt accélère la vitesse.**
- **Avant de plonger dans un texte, faites-en toujours un survol.**
- **Un mot clé constitue un temps fort dans un texte, apprenez à les repérer.**
- **Le repérage, l'écrémage et les 4 formes de balayages font partie de la trousse de base du lecteur rapide. Relisez leur définition au besoin dans le glossaire et attachez-vous à en maîtriser les subtilités.**
- **Après avoir survolé un texte, faites toujours une fixation mentale (photographie mentale).**

LEÇON 3

DU MOT A MOT
AU BALAYAGE

Un lecteur moyen lit de 150 à 300 mots/minute. Sa faible performance s'explique parce qu'il se contente du mot à mot, qu'il ne cherche pas à élargir son champ visuel et que fréquemment il revient en arrière dans l'espoir de rattraper une idée ou un mot perdu.
Le lecteur rapide, lui, évite tous ces pièges. Il se fraie aisément son chemin entre les lignes, l'esprit toujours attentif, car il sait que plus il va vite, plus les risques de dérapage sont grands.
Il laisse son cerveau décrypter l'information, n'ayant besoin que d'une seule courroie de transmission : ses yeux. Il ne lit pas un mot au complet, il le reconnaît à ses premiers signes et à la place qu'il occupe dans la phrase. Il ne prononce pas, il envoie l'image des signes que son œil rencontre directement à sa matière grise.
Bref, le lecteur rapide est un lecteur qui va résolument de l'avant, qui anticipe sur le mouvement de sa propre lecture et qui sait comment moduler sa vitesse. Est-ce votre cas ? A l'étape actuelle, vous demander de maîtriser tous les arcanes de la lecture rapide et en adopter le comportement idoine reviendrait, ainsi que le dit le proverbe, à mettre la charrue avant les bœufs.
L'essentiel, à ce stade de votre entraînement, est de vous donner les outils pouvant vous assurer une multiplicité de parcours visuels. C'est ce que nous ferons dans ce chapitre. Le reste, comme en toute chose, n'est qu'affaire de répétition et de bonne volonté.

AMELIOREZ VOTRE FLEXIBILITE VISUELLE

Votre espoir d'augmenter votre vitesse de lecture restera toujours à l'état larvaire si vous ne songez pas à éduquer votre principal instrument de travail, votre oeil. C'est aussi votre organe le plus sollicité. Songez à ce qui vous entoure, aux myriades de sensations, de couleurs, de mots que vous percevez journellement.
Votre oeil, physiologiquement, est bâti comme n'importe lequel de vos sens. Il reçoit d'abord l'impression qui vient de l'extérieur (comme une lentille de caméra) ; cette impression, il la transmet au cerveau par la voie du système nerveux (le chiasma optique), qui, à son tour, la déchiffre et en donne une lecture plus ou moins nuancée.
C'est à un Américain, le docteur Norman Bates, que l'on doit la plupart des travaux qui ont inspiré les principes de la lecture rapide. C'est lui qui, le premier, a mis en évidence le fait que l’œil, contrairement aux autres sens, est mu par un ensemble de muscles et qu'il était possible de pallier ses défaillances en rééduquant ces muscles. A cette fin, il a mis au point un ensemble d'exercices qui font toujours école auprès des spécialistes de la vue. Nous vous proposons 3 de ces exercices que vous pourrez exécuter dès que vous en sentirez le besoin au cours de votre entraînement et plus tard, quand vous voudrez soit reposer votre oeil, soit le stimuler. Le premier s'appelle le métronome, le second le palming (ou chambre noire) et le dernier, le shifting.

Le métronome

Cet exercice fait travailler les muscles oculaires. Bien qu'il porte le nom de métronome, il ne requiert pas la présence de cet objet. Utilisez plutôt une musique de type syncopé, par exemple une pièce de jazz où les rythmes rapides alternent avec les rythmes lents.

Exercice n° 1.3

(Durée : 5 *minutes*)
Installez-vous à une table sur laquelle vous poserez vos avant-bras, pouces tournés vers le haut. L'écartement de vos bras ne doit pas excéder la largeur de votre carrure. Asseyez-vous confortablement, dos droit.
Au rythme de la musique, sans bouger la tête, regardez tour à tour votre pouce gauche et votre pouce droit. Il se peut que vous trouviez au début cet exercice difficile, mais persévérez, il vous fera le plus grand bien.
Au bout de 5 *minutes*, passez à l'étape suivante, le palming.

Le palming

Le palming est une technique de détente visuelle. Très simple d'exécution, elle vous apportera soulagement, voire l'impression, comme le disait l'un de ses grands adeptes, le célèbre écrivain anglais Aldous Huxley, de jouir d'une vision plus claire.

Exercice n° 2.3

(Durée : 10 *minutes*)
Prenez place dans un endroit tranquille, peu éclairé, et couvrez vos yeux avec les paumes de vos mains. Evitez à tout prix d'exercer la moindre pression sur vos globes oculaires. En conséquence, posez vos paumes sur les os de vos pommettes et faites en sorte que vos doigts appuient sur votre front seulement. Aucune source de lumière ne doit pénétrer dans les deux chambres noires que vous aurez ainsi créées. Pour accroître la sensation de détente, entourez-vous de musique.

Le shifting

Cet exercice renforcera .votre mobilité visuelle. Il requiert un certain effort musculaire mais il s'adresse à tous, en particulier aux myopes, nombreux comme on le sait dans les rangs des lecteurs !

Exercice n° 3.3

(Durée : 6 *minutes*)
Asseyez-vous dans un endroit calme et bien éclairé. Tout en gardant la tête droite, projetez rapidement vos yeux complètement à votre gauche. Tenez la position pendant 30 *secondes*. Faites ensuite de même vers la droite, puis en haut et enfin en bas. Répétez l'exercice au complet 3 fois.

LES 4 FORMES DE BALAYAGE

Sachez que l'œil du lecteur rapide ne se déplace pas avec plus de célérité que celui du lecteur lent. En effet, la durée de fixation (1/4 de seconde) ne varie pas d'un type de lecteur à l'autre. Tout simplement, le lecteur rapide embrasse plus de signes à la fois. Le lecteur lent (ou moyen) arrive à lire simultanément de 5 à 10 signes, alors que pour le lecteur rapide ce nombre passe à plusieurs dizaines de signes.
Un autre atout, non négligeable, du lecteur rapide : l'usage du doigt. Grâce au doigt, en effet, le lecteur rapide augmente sa vitesse et surtout il évite les régressions. Pourtant, il ne confond pas rapidité avec précipitation, comme on a un peu trop tendance à le croire.
Autrement dit, il ne lit pas vite pour lire vite. Il lit vite pour mieux comprendre et obtenir rapidement l'information qu'il désire sans avoir besoin d'engloutir des quantités astronomiques de mots.
D'où l'utilité des techniques de balayage. Ces dernières, nous l'avons vu, ont pour but d'accélérer notre parcours au fil d'un texte et arriver ainsi au but que nous nous sommes fixé. Ce but peut être de rechercher une information ponctuelle, une idée, un thème, voire tout bonnement d'accroître notre vitesse de lecture.
Une constante se dégage des techniques de balayage : elles dotent le lecteur d'un ensemble de moyens visuels pour aller plus avant.

Le balayage en diagonale

En balayant un texte en diagonale, l'intention du lecteur n'est pas de tout lire mais de partir "à la pêche" d'informations, de dégager des idées, d'en extraire ce qui est important. La vitesse de lecture peut alors atteindre 2 000 mots/minute.
Le balayage en diagonale se pratique sous forme de zigzags : l'œil tente de repérer les mots-clés uniquement, par un va-et-vient de gauche à droite. Voici un exemple :

> l'usage du doigt s'impose lors du balayage en diagonale. Il mobilise votre attention et vous empêche de retourne inutilement en arrière. Vous ne devez être préoccupé que par une seule chose : l'information que vous cherchez à obtenir. Laissez votre oeil glisser sur le texte en un seul mouvement continu.

Le balayage vertical

Davantage encore que le balayage en diagonale, le balayage vertical vise à obtenir des informations précises, ponctuelles. L'œil photographie le texte dans son ensemble de haut en bas, en suivant tantôt la marge de gauche, tantôt le centre, tout dépendant de l'information recherchée. Ce type de balayage est surtout approprié pour la lecture de textes en colonnes, tels les journaux, les revues, etc. Il exige un certain entraînement, l'œil ne pouvant tout capter d'emblée. Il est fortement recommandé de le pratiquer quotidiennement avec des journaux.

La vitesse de croisière moyenne lors du balayage vertical peut atteindre 4 000 mots/minute. L'ouverture du champ visuel doit être à son maximum et le degré d'attention correspondre à la difficulté du texte. Plusieurs utilisent cette technique au moment du survol ou pour entamer des travaux de correction.

Le balayage horizontal

Ici, le lecteur désire lire intégralement le texte qu'il a sous les yeux; il veut tout comprendre, débusquer les moindres détails. Le rythme est donc plus lent mais en même temps beaucoup plus rapide qu'en lecture normale.
Le but visé est double : retirer une satisfaction complète de l'acte de lire et arriver à une vitesse de lecture oscillant autour de 800 mots/minute.
Il est impératif, par conséquent, de diminuer le nombre de fixations.
Pour ce faire, entraînez-vous régulièrement à l'aide, par exemple, d'un roman facile que vous avez déjà lu, à la typographie aérée. Il se peut qu'au début vous éprouviez des difficultés de compréhension, mais persévérez.
Du reste, rappelez-vous cet adage toujours actuel en lecture rapide : **mieux vaut lire plusieurs fois rapidement un texte qu'une seule fois lentement**. Votre intellect retient alors davantage.

Avec votre doigt, lisez chaque mot composant ce texte en n'en négligeant aucun. Souvenez-vous qu'il est interdit de régresser et de subvocaliser. A présent, selon un mouvement ondulé, commencez à rétrécir votre parcours de manière à diminuer vos fixation,s. Accélérez le rythme jusqu'à ce que vous sentiez le danger de confusion apparaître. Si vous perdez li fil conducteur, ne vous découragez pas, c'est une simple question d'entraînement.

Le balayage horizontal élaboré

On n'accède à ce type de balayage qu'après avoir maîtrisé le balayage horizontal classique. Techniquement, le balayage horizontal élaboré consiste à lire une ligne sur deux tout en continuant de rétrécir son parcours visuel. La vitesse atteinte est d'environ 1 000 mots/minute.
A cette vitesse, le lecteur ne perd pas le fil conducteur, mais il doit faire le sacrifice de quelques détails. Son but est de parvenir à dégager le sens premier du texte et non d'en faire une lecture complète et définitive. S'il sent malgré tout que certains détails

importants lui échappent, à lui de ralentir. Il n'est jamais bon de livrer une course contre la montre pour le simple plaisir de la performance. Lire vite, en effet, signifie d'abord, comprendre vite.

Vous lisez d'abord la première ligne et rapidement, toujours secondé par votre doigt, vous passez à la troisième, sans oublier la deuxième, dont aurez pris soin de photographier les détails importants au passage. Vous n'oubliez pas de rétrécir votre parcours visuel de manière à simplifier autant_que faire se peut vos retours à la ligne.

LISEZ ENCORE PLUS VITE



Exercice n° 4.3



1 '30" Vous allez maintenant mettre à l'épreuve vos connaissances. Lisez complètement mais très rapidement cet extrait de *L'Education sentimentale* de Flaubert. Vous avez 25 *secondes* pour le survoler; faites ensuite une fixation mentale.
Temps de lecture : 1 mn 30.
Technique : balayage horizontal.

Le 15 septembre 1840, vers six heures du matin, le Ville-de-Montereau, près de partir, fumait à gros tourbillons devant le quai Saint-Bernard. Des gens arrivaient hors d'haleine; des barriques, des câbles, des corbeilles de linge gênaient la circulation; les matelots ne répondaient à personne; on se heurtait; les colis montaient entre les deux tambours, et le tapage s'absorbait dans le bruissement de la vapeur, qui, s'échappant par des plaques de tôle, enveloppait tout d'une nuée blanchâtre, tandis que la cloche, à l'avant, tintait sans discontinuer. Enfin, le navire partit; et les deux berges, peuplées de magasins, de chantiers et d'usines, filèrent comme deux larges rubans que l'on déroule. Un jeune homme de dix-huit ans, à longs cheveux et qui tenait un album sous

son bras, restait près du gouvernail, immobile. A travers le brouillard, il contemplait des clochers, des édifices dont il ne savait pas le nom; puis il embrassa, dans un dernier coup d'œil, l'île Saint-Louis, la Cité, Notre-Dame; et bientôt, Paris disparaissant, il poussa un grand soupir.
M. Frédéric Moreau, nouvellement reçu bachelier, s'en retournait à Nogent-sur-Seine, où il devait languir pendant deux mois, avant d'aller *faire son droit.* Sa mère, avec la somme indispensable, l'avait envoyé au Havre voir un oncle, dont elle espérait, pour lui, l'héritage; il en était revenu la veille seulement; et il se dédommageait de ne pouvoir séjourner dans la capitale, en regagnant sa province par la route la plus longue.
Le tumulte s'apaisait; tous avaient pris leur place; quelques-uns, debout, se chauffaient autour de la machine, et la cheminée crachait avec un rôle lent et rythmique son panache de fumée noire; des gouttelettes de rosée coulaient sur les cuivres; le pont tremblait sous une petite vibration intérieure, et les deux roues, tournant rapidement, battaient l'eau.
La rivière était bordée par des grèves de sable. On rencontrait des trains de bois qui se mettaient à onduler sous le remous des vagues, ou bien, dans un bateau sans voiles, un homme assis pêchait; puis les brumes errantes se fondirent, le soleil parut, la colline qui suivait à droite le cours de la Seine peu à peu s'abaissa, et il en surgit une autre, plus proche, sur la rive opposée.
Des arbres la couronnaient parmi des maisons basses couvertes de toits à l'italienne. Elles avaient des jardins en pente que divisaient des murs neufs, des grilles de fer, des gazons, des serres chaudes et des vases de géraniums, espacés régulièrement sur des terrasses où l'on pouvait s'accouder. Plus d'un, en apercevant ces coquettes résidences, si tranquilles, enviait d'en être le propriétaire, pour vivre là jusqu'à la fin de ses jours, avec un bon billard, une chaloupe, une femme ou quelque autre rêve. Le plaisir tout nouveau d'une excursion maritime facilitait les épanchements. Déjà les farceurs commençaient leurs plaisanteries. Beaucoup chantaient. On était gai. " se versait des petits verres.
Frédéric pensait à la chambre qu'il occuperait là-bas, au plan d'un drame, à des sujets de tableau, à des passions futures. Il trouvait que le bonheur mérité par l'excellence de son âme tardait à venir. Il se déclama des vers mélancoliques; il marchait sur le pont à pas rapides; il s'avança jusqu'au bout, du côté de la cloche; - et, dans un cercle de passagers et de matelots, il vit un monsieur qui contait des galanteries à une paysanne, tout en lui maniant la croix d'or qu'elle portait sur la poitrine. C'était un gaillard d'une quarantaine d'années, à cheveux crépus. Sa taille robuste emplissait une jaquette de velours noir, deux émeraudes brillaient à sa chemise de batiste, et son large pantalon blanc tombait sur d'étranges bottes rouges, en cuir de Russie, rehaussées de dessins bleus.
La présence de Frédéric ne le dérangea pas. Il se tourna vers lui plusieurs fois, en l'interpellant par des clins d'œil; ensuite il offrit des cigares à tous ceux qui l'entouraient. Mais, ennuyé par cette compagnie, sans doute, il alla se mettre plus loin. Frédéric le suivit.
La conversation roula d'abord sur les différentes espèces de tabac, puis, tout naturellement, sur les femmes. Le monsieur en bottes rouges donna des conseils au jeune homme; il exposait des théories, narrait des anecdotes, se citait lui-même en exemple, débitant tout cela d'un ton paterne, avec une ingénuité de corruption divertissante. .
Il était républicain; il avait voyagé, il connaissait l'intérieur des théâtres, des restaurants, des journaux, et tous les artistes célèbres, qu'il appelait familièrement par leur prénom; Frédéric lui confia bientôt ses projets; il les encouragea. Mais il

s'interrompit pour observer le tuyau de la cheminée, puis il marmotta vite un long calcul, afin de savoir "combien de coups de piston, à tant de fois par minute, devait, etc." - et, la somme trouvée, il admira beaucoup le paysage. Il se disait heureux d'être échappé aux affaires.
Frédéric éprouvait un certain respect pour lui, et ne résista pas à l'envie de savoir son nom. L'inconnu répondit tout d'une haleine :
- Jacques Arnoux, propriétaire de l'Art industriel, boulevard Montmartre.
Un domestique ayant un galon d'or à la casquette vint lui dire :
- Si Monsieur voulait descendre. Mademoiselle pleure.
Il disparut.
L'Art industriel était un établissement hybride, comprenant un journal de peinture et un magasin de tableaux. Frédéric avait vu ce titre-là, plusieurs fois, à l'étalage du libraire de son pays natal, sur d'immenses prospectus, où le nom de Jacques Arnoux se développait magistralement.
Le soleil dardait d'aplomb, en faisant reluire les gabillots de fer autour des mâts, les plaques du bastingage et la surface de l'eau; elle se coupait à la proue en deux sillons, qui se déroulaient jusqu'au bord des prairies. A chaque détour de la rivière, on retrouvait le même rideau de peupliers pâles. La campagne était toute vide. Il y avait dans le ciel de petits nuages blancs arrêtés, - et l'ennui, vaguement répandu, semblait alanguir la marche du bateau et rendre l'aspect des voyageurs plus insignifiant encore.

A part quelques bourgeois, aux Premières, c'étaient des ouvriers, des gens de boutique avec leurs femmes et leurs enfants. Comme on avait coutume alors de se vêtir sordidement en voyage, presque tous portaient de vieilles calottes grecques ou des chapeaux déteints, de maigres habits noirs, râpés par le frottement du bureau, ou des redingotes ouvrant la capsule de leurs boutons pour avoir trop servi au magasin; ça et là, quelque gilet à châle laissait voir une chemise de calicot, maculée de café; des épingles de chrysocale piquaient des cravates en lambeaux; des sous-pieds cousus retenaient des chaussons de lisière; deux ou trois gredins qui tenaient des bambous à ganse de cuir lançaient des regards obliques, et des pères de famille ouvraient de gros yeux, en faisant des questions. Ils causaient debout, ou bien accroupis sur leurs bagages; d'autres dormaient dans des coins; plusieurs mangeaient. Le pont était sali par des écales de noix, des bouts de cigare, des pelures de poires, des détritus de charcuterie apportée dans du papier; trois ébénistes, en blouse, stationnaient devant la cantine; un joueur de harpe en haillons se reposait, accoudé sur son instrument; on entendait par intervalles le bruit du charbon de terre dans le fourneau, un éclat de voix, un rire; - et le capitaine, sur la passerelle, marchait d'un tambour à l'autre, sans s'arrêter. Frédéric, pour rejoindre sa place, poussa la grille des Premières, dérangea deux chasseurs avec leurs chiens.

Temps de lecture : ……. *minute(s)* ……. *secondes*.

Ce texte comporte 1 208 mots

L'ELARGISSEMENT DU CHAMP VISUEL

Au risque de nous répéter, nous dirons que tout l'art de la lecture rapide repose sur un pilier : l'élargissement du champ visuel. Plus vous développerez le vôtre, plus vite vous ferez des progrès.
Elargir votre champ visuel correspond à une intention bien définie : pouvoir passer aisément d'un rythme de lecture à un autre sans que le degré de compréhension en souffre. Un bon lecteur rapide, avons-nous déjà dit, non seulement lit plusieurs dizaines de signes à la fois mais arrive à les saisir tous. Il ressemble à ce personnage de Balzac, Louis Lambert, qui, d'un seul coup d'œil, pouvait appréhender de trois à quatre phrases en même temps et les assimiler. Sans doute l'auteur de *La Comédie humaine* exagérait-il les performances visuelles et intellectuelles de son héros (qui était à la vérité son double), mais il n'en demeure pas moins que voilà le type d'objectif à atteindre.

Un bon conseil, lorsque vous lisez : tenez votre texte à bonne distance de votre oeil, soit environ 30 cm. De cette façon, vous devriez être en mesure de percevoir davantage de signes. Si vous lisez de trop près, comme c'est le défaut de la grande majorité des lecteurs, vous risquez d'épuiser sans raison vos yeux et de rétrécir inutilement votre champ visuel.

Exercice n° 5.3

Ceci est un exercice d'élargissement du champ visuel. Vous n'avez aucune limite de temps. Il se présente sous forme de cellules de mots dont il vous faut percevoir chaque membre simultanément. Tenez le texte à bonne distance. Concentrez-vous sur le mot ou les deux mots situés au centre de chaque groupe.

oeuf	peau	âne	puis
aimerais	oscillant	annuelle	glucides
gel	ainsi	tube	elle

bât	selle	glisse	bâton
dérape	élucide	serpentin	ordonnée
illusion	détonne	diététique	chapiteau
sel	leçon	vite	alors

écoute	pensait	entrée	poème
nous croyons	incidemment	pressentirais	harmoniseront
illusoirement	impossibilité	constituante	avec sévérité
hésitant	relation	carnage	remise

épuisée	exprime	coloré	résumé
désolation	honte à toi	vous disiez ?	bien informé
sentimentales	mon expérience	ne disons rien	très tranquilles
littéraire	chercheur	elle aime	en silence
liront	brimée	endort	adulte

j'insiste	essayez	indéfini
ils fourniront	jouez le tout	déréliction
cela conviendra	ils s'adapteront bien	occasionnellement
mouvement	raccourcissez	obligeance
atteinte	comprend	horizon

Exercice n° 6.3 : concentration visuelle

Lisez entièrement la description de l'exercice suivant avant de le mettre en pratique.
Il a été conçu par étapes de manière à faciliter sa mise en application. L'idéal, cependant, serait que quelqu'un vous le lise pendant que vous l'exécutez. Durée de l'exercice : environ 5 *minutes*.

1ère étape :
Concentrez-vous sur cette lettre : **A**. Regardez-la bien. A présent, fermez les yeux et mettez la tête dans vos mains.

2ème étape :
Reconstituez mentalement la lettre **A** ; dites **A** ; très doucement faites-la pencher à 45 degrés; attendez quelques instants puis renversez-la complètement; maintenant, remettez-la sur ses deux pieds.

3ème étape :
A côté de la lettre **A**, ajoutez la lettre **B** ; concentrez-vous sur ces deux lettres.

4ème étape :
Déplacement vertical des lettres: mettez **B** au-dessus de **A**. Concentrez-vous sur **A**, puis sur **B** et à nouveau sur **A** ; laissez quelques *secondes* d'intervalle entre chaque moment de concentration.

5ème étape :
Inversez les deux lettres : **B** est à gauche, **A** à droite. Concentrez-vous sur **B** à gauche puis sur **A** à droite.

6ème étape :
Remettez les deux lettres à l'endroit. Concentrez-vous sur **A** à gauche et **B** à droite.

7ème étape :
Ouvrez les yeux.

Petits conseils pratiques d'ordre général

- Vous avez parfois les yeux fatigués en lisant ? Soulagez la tension en clignant souvent des paupières.
- Pratiquez le "flashing" lors d'une promenade à pied, regardez rapidement les affiches, les publicités jalonnant votre parcours. Choisissez-en quelques-unes et, à chaque fois, fermez les yeux et essayez de vous rappeler ce que vous avez vu.
- Entre deux séances de lecture, ou entre deux chapitres, faites une courte séance de "palming" (2 à 3 *minutes* suffiront).
- Evitez de froncer les sourcils en lisant. Froncer les sourcils fatigue les muscles palpébraux (muscles des paupières).
- Un conseil que nous vous réitérerons plus loin : pensez en images. Lisez-vous une description de paysage ou la narration d'une aventure ? Tentez de les "voir" en images. En d'autres termes, faites-vous votre propre cinéma. Vous verrez qu'il s'agit là d'un moyen efficace pour anticiper sur le contenu de votre lecture et donc pour aller plus vite.

DEVELOPPEZ VOTRE AGILITE VISUELLE

L'oeil sera toujours plus rapide que la main. En effet, selon François Richaudeau, qui a introduit la lecture rapide en France, "des tests scientifiques ont montré que des yeux entraînés peuvent capter ce qu'ils voient en 1/100e de seconde."



Exercice n° 7.3



1' Vous avez 1 minute pour lire ce court texte. Technique requise: balayage horizontal élaboré (1 ligne sur 2). Survolez-le d'abord pendant 5 *secondes*, puis faites une fixation mentale. A la fin, répondez au questionnaire, destiné à mesurer votre degré de compréhension.

M. de Troisvilles, comme l'appelait encore sa famille en Gascogne, ou M. de Tréville, comme il avait fini par s'appeler lui-même à Paris, avait réellement commencé comme d'Artagnan, c'est-à-dire sans un sou vaillant, mais avec ce fonds d'audace, d'esprit et d'entendement qui fait que le plus pauvre gentillâtre gascon reçoit souvent plus en espérances de l'héritage paternel que le plus riche gentilhomme périgourdin ou

berrichon ne reçoit en réalité. Sa bravoure insolente, son bonheur plus insolent encore dans un temps où les coups pleuvaient comme grêle, l'avaient hissé au sommet de cette échelle difficile qu'on appelle la faveur de cour, et dont il avait escaladé quatre à quatre les échelons.
Il était l'ami du roi, lequel honorait fort, comme chacun sait, la mémoire de son père Henri IV. Le père de M. de Tréville l'avait si fidèlement servi dans ses guerres contre la Ligue, qu'à défaut d'argent comptant, - chose qui toute la vie manqua au Béarnais, lequel paya constamment ses dettes avec la seule chose qu'il n'eût jamais besoin d'emprunter, c'est-à-dire de l'esprit, - qu'à défaut d'argent comptant, disons-nous, il l'avait autorisé, après la reddition de Paris, à prendre pour armes un lion d'or passant sur gueules avec cette devise: Fidelis et fortis. C'était beaucoup pour l'honneur, mais c'était médiocre pour le bien-être. Aussi, quand l'illustre compagnon du grand Henri mourut, il laissa pour seul héritage à monsieur son fils son épée et sa devise. Grâce à ce double don et au nom sans tache qui l'accompagnait, M. de Tréville fut admis dans la maison du jeune prince, où il servit si bien de son épée et fut si fidèle à sa devise, que Louis XIII, une des bonnes lames du royaume, avait l'habitude de dire que, s'il avait un ami qui se battît, il lui donnerait conseil de prendre pour second, lui d'abord, et Tréville après, et peut-être même avant lui.
Aussi Louis XIII avait-il un attachement réel pour Tréville, attachement royal, attachement égoïste, c'est vrai, mais qui n'en était pas moins un attachement. C'est que, dans ces temps malheureux, on cherchait fort à s'entourer d'hommes de la trempe de Tréville. Beaucoup pouvaient prendre pour devise l'épithète de fort, qui faisait la seconde partie de son exergue; mais peu de gentilshommes pouvaient réclamer l'épithète de fidèle, qui en formait la première. Tréville était de ces derniers; c'était une de ces rares organisations, à l'intelligence obéissante comme celle du dogue, à la valeur aveugle, à l'oeil rapide, à la main prompte, à qui l'oeil n'avait été donné que pour voir si le roi était mécontent de quelqu'un, et la main que pour frapper ce déplaisant quelqu'un, un Besme, un Maurevers, un Poltrot de Méré, un Vitry. Enfin, à Tréville, il n'avait manqué jusque-là que l'occasion; mais il la guettait, et il se promettait bien de la saisir par ses trois cheveux si jamais elle passait à la portée de sa main. Aussi Louis XIII fit-il de Tréville le capitaine de ses mousquetaires, lesquels étaient à Louis XIII, pour le dévouement ou plutôt pour le fanatisme, ce que ses ordinaires étaient à Henri III et ce que sa garde écossaise était à Louis XI.
De son côté, et sous ce rapport, le cardinal n'était pas en reste avec le roi. Quand il avait vu la formidable élite dont Louis XIII s'entourait, ce second ou plutôt ce premier roi de France avait voulu, lui aussi, avoir sa garde. Il eut donc ses mousquetaires comme Louis XIII avait les siens, et l'on voyait ces deux puissances rivales trier pour leur service, dans toutes les provinces de France et même dans les Etats étrangers, les hommes célèbres pour les grands coups d'épée. Aussi Richelieu et Louis XIII se disputaient souvent, en faisant leur partie d'échecs, le soir, au sujet des mérites de leurs serviteurs. Chacun vantait la tenue et le courage des siens, et tout en se prononçant tout haut contre les duels et contre les rixes, ils les excitaient tout bas à en venir aux mains, et concevaient un véritable chagrin ou une joie immodérée de la défaite ou de la victoire des leurs. Ainsi, du moins, le disent les *Mémoires* d'un homme qui fut dans quelques-unes de ces défaites et dans beaucoup de ces victoires.
Tréville avait pris le côté faible de son maître, et c'est à cette adresse qu'il devait la longue et constante faveur d'un roi qui n'a pas laissé la réputation d'avoir été très fidèle dans ses amitiés. Il faisait parader ses mousquetaires devant le cardinal Armand Duplessis avec un air narquois qui hérissait de colère la moustache grise de son éminence. Tréville entendait admirablement bien la guerre de cette époque, où, quand

on ne vivait pas aux dépens de l'ennemi, on vivait aux dépens de ses compatriotes : ses soldats formaient une légion de diables-à-quatre, indisciplinés pour tout autre que lui. Débraillés, avinés, écorchés, les mousquetaires du roi, ou plutôt ceux de M. de Tréville, s'épandaient dans les cabarets, dans les promenades, dans les jeux publics, criant fort et retroussant leurs moustaches, faisant sonner leurs épées, heurtant avec volupté les gardes de M. le cardinal quand ils les rencontraient; puis dégainant en pleine rue, avec mille plaisanteries; tués quelquefois, mais sûrs en ce cas d'être pleurés et vengés; tuant souvent, et sûrs alors de ne pas moisir en prison, M. de Tréville étant là pour les réclamer. Aussi M. de Tréville était-il loué sur tous les tons, chanté sur toutes les gammes par ces hommes qui l'adoraient, et qui, tout gens de sac et de corde qu'ils étaient, tremblaient devant lui comme des écoliers devant leur maître, obéissant au moindre mot, et prêts à se faire tuer pour laver le moindre reproche.

Alexandre Dumas, Les Trois mousquetaires

Ce texte comporte 942 mots

Questionnaire

1. Quelle était la devise de M. de Tréville ?

A) Mortis et sanctis
B) Fidelis et mortis
C) Fidelis et fortis
D) Fortis et fidelis

2. Comment le roi Louis XIII considérait-il M. de Tréville ?

A) Comme un courtisan fidèle
B) Comme un serviteur .fidèle mais servile
C) Comme un homme dont il fallait se méfier
D) Comme un serviteur digne de confiance

Quel était le titre exact de M. de Tréville ?

A) Capitaine des mousquetaires
B) Grand officier de la couronne
C) Commandant des mousquetaires D) Mousquetaire du roi

4. Quel était le véritable nom du cardinal de Richelieu?

A) Poltrot de Méré
B) Armand Duplessis
C) M. de Maurevers
D) M. de Besme

5. Quelle était la réputation des mousquetaires du roi ?

A) Soldats se comportant toujours bien
B) Dignes serviteurs du cardinal de Richelieu C) Soldats débraillés, avinés et indisciplinés

D) Soldats désobéissant même à M. de Tréville

Votre score : .....

Voir réponses en annexes.

Vous avez moins de 4 bonnes réponses sur 5 ?

Ne vous découragez pas. Maîtriser le balayage horizontal élaboré ne se fait pas du jour au lendemain; cela demande de l'entraînement. A titre d'entraînement, prenez votre journal quotidien, une revue, un prospectus ou n'importe quel imprimé pouvant se lire rapidement et repérez un ou deux articles pouvant vous intéresser. Fixez-vous une limite de temps très courte et tentez d'extraire l'idée principale de chacun des articles.
Si, à votre premier essai de balayage, vous n'y arrivez pas ou si vous nagez en plein brouillard, persévérez. La lecture rapide, c'est un peu comme une discipline sportive : il faut recommencer encore et encore pour parvenir à un résultat, si peu satisfaisant puisse-t-il vous apparaître de prime abord.

Rappelez-vous que :

- La flexibilité de votre oeil est très importante. Pour l'améliorer, faites aussi souvent que possible les 3 exercices que nous vous avons proposés dans ce chapitre : le métronome, le palming et le shifting.
- Les 4 techniques de balayage sont : le balayage vertical, le balayage diagonal, le balayage horizontal et le balayage horizontal élaboré. Chacune de ces techniques doit être utilisée dans un contexte précis : lecture de la presse, recherche d'information, lecture intégrale, etc.

LEÇON 4

AMELIOREZ
VOTRE MEMOIRE !

UNE FACULTE A CULTIVER

Etes-vous de ceux ou de celles qui croient que mémoire et lecture rapide sont vraiment aux antipodes l'une de l'autre ?
Pensez-vous, comme on l'entend parfois dire, qu'il est impossible de balayer en un rien de temps un texte et d'en retenir la substance ?
Si oui, détrompez-vous. Mémoire et lecture rapide sont des compagnes indissociables. Pour le véritable lecteur rapide, en effet, lire vite signifie d'abord et avant tout comprendre vite et bien.
Quoi de plus évanescent que la mémoire ? Quoi de plus difficile à saisir ? Il coule de source qu'elle a partie liée avec notre cerveau, mais quant à savoir où elle loge très exactement, on ne peut que faire des hypothèses.
Reste que tout comme les yeux, tout comme la plupart des muscles de notre corps, elle a besoin, pour bien fonctionner, d'être stimulée fréquemment. Laissez-la en friche, ne faites aucun effort pour retenir un numéro de téléphone que l'on vient de vous donner, et vous verrez le résultat. On peut donc dire de la mémoire qu'elle a l'élasticité et l'efficacité d'un muscle.

UNE MOBILISATION DE TOUS LES SENS

En réalité, il ne faut pas parler *d'une* mémoire mais *de* mémoires. Dans le processus d'élaboration des souvenirs et de la rétention des connaissances, tous les sens sont appelés à la rescousse : l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat, le goût. On ne fait donc pas référence à un seul ensemble de circuits au terme duquel se trouverait une mémoire unique apte à restituer tous les souvenirs qui y sont imprimés mais à plusieurs ensembles qui finissent par se compléter.
Ainsi, une voix entendue jadis peut déclencher en vous un autre souvenir, celui du visage rattaché à cette voix. De même, une saveur retrouvée risque de mettre en branle vos autres sens : le toucher (le gâteau était-il sec ou mou ?), l'odorat (était-il parfumé au citron ou à la vanille ?), la vue (de quelle couleur était-il ?), et ainsi de suite.
A ces cinq mémoires reliées aux sens, ajoutons-en une sixième, la mémoire motrice. C'est cette dernière qui, entre autres fonctions, nous permet de taper avec agilité sur un clavier d'ordinateur tout en lisant ou en écoutant le texte à retranscrire, ou qui encore nous dicte la séquence de gestes à effectuer lorsque l'on joue au tennis.
Mais ce qui nous intéresse ici au premier chef, c'est la mémoire "intellectuelle". La mémoire "intellectuelle", c'est bien sûr la plus connue. Elle est le chef d'orchestre, si l'on veut, de nos mémoires. C'est à elle que nous faisons appel lorsqu'il s'agit non seulement de retenir une colonne de chiffres ou une page d'un livre que l'on aime bien mais aussi de résoudre un problème mathématique.

LA MEMOIRE INTELLECTUELLE

On distingue 2 types de mémoire intellectuelle : la mémoire à court terme et la mémoire à long terme. Toutes deux, comme leurs noms l'indiquent, ont pour support le temps.
La mémoire à court terme est assurément la plus labile des deux. Elle nous permet une multiplicité de petits actes quotidiens, dont retenir une statistique lue en passant dans le journal ou un numéro de téléphone tiré du bottin, mais sans plus. Dans un temps relativement court (quelques *secondes* parfois suffisent), nous oublierons ou cette statistique ou ce numéro de téléphone, sinon les deux, si l'effet de répétition ne s'exerce pas. Pourquoi cela ? Parce que la mémoire à court terme fonctionne un peu à la manière d'un miroir : elle réfléchit une image, elle ne la retient pas.
En outre, elle est sujette à toutes les interférences imaginables. Un coup de téléphone impromptu, un geste à accomplir, une note à rédiger rapidement font que vous aurez perdu jusqu'au souvenir du nom de votre interlocuteur en quelques *secondes*. Selon la neurobiologiste Guillemette Isnard, spécialiste de la mémoire, le temps nécessaire à la mémoire pour emmagasiner une information est d'environ 20 *secondes*. Si à l'intérieur de ces 20 *secondes* une interférence survient, l'information se perd.
Pour qu'une information ne se perde pas, en d'autres termes, pour que la mémoire à long terme intervienne, il faut qu'elle (l'information) soit reliée à un événement ou qu'elle vienne s'ajouter à une chaîne d'autres informations déjà en place dans notre mémoire.
Par exemple, si vous devez réaliser un travail sur la vie du poète Arthur Rimbaud et que vous en savez déjà beaucoup sur celle-ci, il y a de fortes chances pour que vous reteniez plus facilement tout détail nouveau dont vous pourriez prendre connaissance à la faveur d'une nouvelle lecture sur ce dernier. Le même phénomène se produit dans le cas d'un simple numéro de téléphone: vous mémoriserez bien celui d'un ami ou d'une amie, même si vous ne le composez pas souvent, alors que celui d'une simple relation restera à jamais lettre morte si vous n'avez pas pris soin de le noter.

Qu'est-ce qui fait courir la mémoire ?

La mémoire est un mécanisme subjectif. Contrairement à un ordinateur qui stocke volontiers les données que vous lui soumettez (dans la mesure de ses capacités, bien entendu), elle opère un tri, elle emmagasine ce qu'elle veut bien emmagasiner.
Cela signifie donc que ce qui la "fait courir", ce sont les émotions. Amours, deuils, peines, joies, colères, humiliations, etc. influeront beaucoup sur sa capacité de stocker ou non une information. Vous l'aurez vous-même remarqué : la mémoire n'est plus la même lorsque l'on vit une émotion trop forte, tel qu'un deuil ou une séparation. Elle ne fonctionne plus avec la même aisance, voire elle se met parfois à nous jouer des tours. Comme dit l'adage : "La mémoire suit le coeur."
A l'inverse, un contexte plus ou moins exempt de soucis, une circonstance heureuse comme la réussite d'un examen ou une promotion, donneront une impulsion nouvelle aux mécanismes de rétention du cerveau. Ils seront comme autant d'aiguillons incitant l'esprit à emmagasiner davantage de connaissances. En résumé, fuyez les émotions trop fortes, ce sont les pires ennemies de la mémoire.

Apprenez à contrôler vos émotions

Il n'est pas toujours facile de contrôler ses émotions, surtout lorsque l'on est d'une nature impulsive. Mais c'est tout de même chose possible si l'on observe ces quelques règles :

Evitez les situations stressantes, telles que vous lancer à la dernière minute dans un travail ou vouloir tout faire en même temps. Sa chez gérer votre temps de manière à ne pas vous mettre dans une posture inconfortable risquant d'entacher la qualité de votre travail.

Ne dramatisez jamais un problème. Avez-vous de la peine à assimiler une matière, un travail vous donne-t-il du fil à retordre ? N'insistez pas. Sortez, faites une promenade, ensuite revenez à la charge. Vous le constaterez : vous aurez les idées plus claires.

Apprenez à relâcher la tension. Si vous avez les nerfs à fleur de peau ou si, comme on dit couramment, le couvercle de la marmite risque de sauter, laissez tout tomber et adonnez-vous à une autre occupation. La mémoire, répétons-le, est vivante : elle a ses limites, elle s'épuise si on la sollicite trop.

Ayez une attitude positive. Si vous entreprenez un travail en vous disant que vous n'arriverez pas à le terminer parce que vous n'avez pas confiance en vos capacités, il est évident que vous compromettez vos chances dès le départ. Dites-vous plutôt que si d'autres l'ont fait, vous pouvez le faire.

Dites non à la dépression. Si vous traversez une phase difficile de votre vie (deuil, séparation, échec), lancez-vous momentanément dans une autre occupation. Mauriac disait qu'il n'avait pas connu de chagrin qu'une heure de lecture n'avait pu guérir. Faites de même : lisez, pratiquez un sport, allez danser, bref, sortez de votre univers quotidien. Ce n'est pas toujours chose aisée, mais il y va de votre propre survie émotionnelle.

Testez votre mémoire visuelle

Exercice n° 1.4

Vous avez 5 *secondes* pour observer ces lettres. Ensuite, recouvrez cette page et reproduisez-les dans l'ordre sur une feuille de papier.

GWO
BVU
AMT

Si vous avez réussi à reproduire 6 lettres, votre mémoire visuelle est excellente.

Exercice n° 2.4

Observez bien cette liste de mots. Vous avez 3 *minutes* pour les mémoriser. Recouvrez cette page, laissez s'écouler une minute ou deux et écrivez-les sur une feuille de papier en tâchant de respecter l'ordre initial.

1. Palais	2. Glace	3. Machine	4. Entrée	5. Bazar
6. Lance	7. Neige	8. Cadence	9. Doigt	10. Action
11. Requin	12. Tableau	13. Nuée	14. Zinnia	15. Muscle
16. Orange	17.Mémoire	18. Règle	19. Froid	20. Pomme

Combien de mots avez-vous retenu ? .... Si 10 mots et +, votre score est très honorable.

Exercice n° 3.4

Munissez-vous d'un cache que vous apposerez sur la deuxième ligne de chiffres ci-après. Lisez très rapidement la première ligne (pas plus d'une seconde), reproduisez-la de mémoire sur une feuille de papier, puis passez à la seconde ligne tout en cachant la troisième. A la fin, comptez votre nombre d'erreurs par colonne.

621	641
478	737
393	252
747	146
241	809
573	224
192	406
387	790
864	642
565	427
337	951
691	750
506	174
369	992
835	711
674	449
638	248
164	255
542	540
334	221
489	916
390	779

Nombre d'erreurs : ……. Nombre d'erreurs : …….

Si vous n'avez pas fait plus de 10 erreurs par colonne, tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. Autrement, il va falloir travailler un peu plus pour rendre votre mémoire performante

Sachez retenir : quelques principes de mnémotechnie

Premier principe :

Pour retenir ce qu'on lit, il faut d'abord respecter un principe de base incontournable : démontrer de l'intérêt. A quoi sert de se lancer à corps perdu dans une lecture si d'emblée elle ne nous intéresse pas ?
Toutefois, il arrive que l'on soit obligé de lire certains ouvrages, comme lorsque l'on on a une dissertation à rendre ou un travail quelconque exigeant des références; et ces lectures, avouons-le, ne soulèvent pas toujours notre enthousiasme; nous préférerions parfois nous en passer.
Dans un tel cas, quelle est l'attitude à adopter, si l'on tient malgré tout à fournir un travail satisfaisant ?
La réponse est simple : rester ouvert, se montrer actif. Ce qui signifie ceci : "posez des questions" à vos lectures et cherchez les réponses à ces questions. C'est de cette façon seulement que vous vous en tirerez et, surtout, que vous arriverez à susciter en vous l'intérêt nécessaire.

Second principe :

La mémoire vient en lisant. Si vous ne lisez pas ou peu, ou si encore lire vous fait l'effet d'un pensum, vous ne pourrez guère développer votre mémoire. Lisez beaucoup, accumulez des connaissances, car c'est de cette façon seulement que vous serez en mesure de faire des associations, des recoupements qui vous permettront de tisser des liens entre divers éléments. Pensez à l'apprentissage des langues : apprendre une seconde langue est parfois difficile, mais en apprendre une troisième, puis une quatrième et ainsi de suite l'est beaucoup moins, parce que d'une langue à l'autre certains mots reviennent, certaines structures réapparaissent.

Troisième principe :

Apprenez à vous connaître. Dans quel domaine votre mémoire est-elle le plus efficace, dans lequel l'est-elle le moins ? La lecture d'un livre d'histoire vous stimule-t-elle davantage que celle d'un manuel de science ? Quel type de mémoire possédez-vous: visuel, auditif, olfactif? La réponse à toutes ces questions devrait vous mettre sur la bonne piste lors de vos prochaines lectures.

Quatrième principe :

En lisant, prenez des notes. La reformulation, dans vos propres termes vous aidera :
- à mieux comprendre votre lecture.
- à retenir davantage.

Dans le même ordre d'idées, après avoir lu un livre, un article, etc., parlez-en autour de vous. La reformulation orale a aussi son importance car elle vous force à développer un esprit de synthèse et, surtout, à aller à l'essentiel.

Cinquième principe :

Pratiquez la réactivation. Stocker des connaissances, retenir ce qu'on lit, c'est une chose; les garder suffisamment longtemps en mémoire en est une autre. Il faut donc à l'occasion réactiver ce que l'on a appris. Voici comment, selon Tony Buzan, l'on pratique la réactivation :
" ... La première réactivation devrait avoir lieu environ dix *minutes* après une séance d'une heure et devrait elle-même durer dix *minutes*. Ceci permet de prolonger de vingt-quatre heures la durée de mémorisation jusqu'au moment de la seconde réactivation qui, elle, durera de deux à quatre *minutes*. Après quoi, la mémorisation durera probablement une semaine, au bout de laquelle une nouvelle réactivation de deux *minutes* aura lieu. La suivante ne prendra place qu'un mois plus tard... Après cette période, les connaissances se fixeront dans la mémoire à long terme."

Sixième principe :

Sachez distinguer l'utile de l'accessoire. Demandez-vous quel est le degré d'utilité de vos lectures: tel document vaut-il vraiment la peine d'être lu de fond en comble, tel chapitre est-il absolument nécessaire à la compréhension générale de tel livre? Ne restez jamais passif devant vos lectures. Au besoin, même, remettez-les en question. Parcourez la table des matières de tous les livres que vous devez lire et allez droit au but.

Septième principe :

Développez votre esprit d'observation. Ayez une mémoire photographique. Entraînez-vous en détaillant des visages, des objets. Ce faisant, accolez-leur des sensations : ce visage est-il sympathique, antipathique ? Si oui, pourquoi, à cause de quel détail en particulier ? Cet objet, là, que vous venez de voir, risque-t-il d'attirer l'attention de quelqu'un d'autre ? Qu'est-ce qui le distingue ou ne le distingue pas de la masse d'objets que l'on trouve sur cet éventaire, par exemple ? Développer son esprit d'observation est le corollaire essentiel de la mémoire. Sans esprit d'observation, il est difficile de retenir quoi que ce soit, car cela signifie que l'on ne s'implique pas dans une lecture. Plus le degré d'implication est grand, meilleures sont les chances de retenir.

Huitième principe :

Maîtrisez l'art des associations. Faire des associations, établir des rapports même imaginaires entre des objets, des faits est un des trucs mnémotechniques les plus anciens mais aussi les plus efficaces. Faire des associations permet essentiellement à l'esprit de comprendre qu'une chose est semblable à une autre ou, à l'inverse, complètement différente. L'esprit, pour se retrouver dans un dédale d'informations, a besoin de points de repère, et ces points de repère, la technique des associations les offre gracieusement.

Voici un court exercice qui vous aidera à vous familiariser avec cette technique.

Exercice n° 4.4

Pour chaque couple de mots ci-après, trouvez deux autres mots susceptibles selon vous de les mettre en rapport. Vous avez 2 *minutes*.
L'exercice terminé, demandez-vous pourquoi entre deux mots comme table et soleil, par exemple, vous avez mis fleur et couteau plutôt qu'ombre et lumière. Vos réponses sont bien entendu personnelles.

glacier	………………	………………	silence
poirier	………………	………………	matin
vague	………………	………………	poussière
New York	………………	………………	fenêtre
blancheur	………………	………………	mot
cuisine	………………	………………	allée
éternité	………………	………………	horizon
acier	………………	………………	synthèse
avocat	………………	………………	prison
café	………………	………………	nuit

Nombre d'associations : …….

QUEL TYPE DE MEMOIRE POSSEDEZ-VOUS ?

Pour paraphraser la neurobiologiste Guillemette Isnard, nos mémoires sensorielles ont les mêmes propriétés que les structures de base dans un édifice. Si ces structures sont fragiles, l'édifice s'écroulera. Les autres matériaux auront beau offrir toutes les garanties de solidité, il sera toujours périlleux de pénétrer dans ce bâtiment. Ainsi donc, il importe de faire la paix avec nos mémoires sensorielles, de les rendre aussi solides que possible, d'autant qu'elles sont fortement reliées à nos émotions. Les émotions, ainsi que nous l'avons vu, peuvent aussi bien inhiber la mémoire intellectuelle (celle qui nous permet d'apprendre) que la stimuler. A nous de savoir les canaliser.
Les exercices qui suivent sont inspirés directement ou indirectement de la Méthode Isnard, telle que nous pouvons la retrouver dans l'ouvrage *L'Enfant et sa mémoire.* Vous remarquerez qu'ils se pratiquent tous les yeux fermés. Selon l'aisance avec laquelle vous les effectuerez, vous découvrirez les types de mémoires qui fonctionnent le mieux chez vous.

La mémoire motrice :

Dans une pièce qui vous est familière, fermez les yeux et marchez tout en tâchant d'éviter les obstacles. Fiez-vous, dans vos déplacements, à votre connaissance des lieux. Vous pouvez faire cet exercice à tout moment de la journée, par exemple en vous rendant de la cuisine à la salle à manger, etc.
Autre exercice : sur une table, posez différents objets, puis fermez les yeux et prononcez le nom de celui que vous désirez atteindre en premier. Joignez le geste à la parole. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez atteint tous les objets.

La mémoire tactile :

Cet exercice est dérivé du précédent. Faites poser sur une table plusieurs objets, et fermez les yeux. Prenez un premier objet et tâtez-le doucement, lentement. Identifiez-le grâce aux sensations qui en émanent : chaud/froid, rugueux/lisse, rond/anguleux, etc. Faites de même avec les autres objets.

La mémoire visuelle :

Vous pouvez faire cet exercice où que vous soyez. Si vous êtes dans la rue, concentrez-vous sur un objet en particulier (une publicité, un modèle de voiture...), puis fermez les yeux pendant quelques *secondes* et essayez de recomposer mentalement cet objet dans tous ses détails. Si vous êtes à la maison, jetez un coup d'oeil rapide par la fenêtre et reconstituez ce que vous avez vu.

La mémoire gustative :

Un peu comme le font les chevaliers du taste-vin, entraînez-vous à distinguer à l'aveugle des saveurs d'abord éloignées (salé/sucré, dur/mou), puis de plus en plus rapprochées (jus de différentes sortes, confiseries, charcuteries diverses...). N'ayez crainte, votre mémoire est en mesure de discriminer toutes ces saveurs et textures.

La mémoire olfactive :

Réunissez des objets porteurs d'odeurs familières (vêtements, objets de toilettes, parfums, crèmes, fruits) et identifiez-les tour à tour sans les regarder.
Ne les touchez pas, demandez à quelqu'un de les porter à votre nez.

La mémoire auditive :

On peut varier à l'infini cet exercice. Un premier exemple : fermez les yeux et essayez de vous rappeler, jusque dans ses moindres inflexions, la voix d'un parent ou d'un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps. Un deuxième exemple : si vous êtes un fervent de musique, concentrez-vous, lors de l'audition d'un morceau, sur un instrument en particulier; ne le perdez pas de l'oreille, si l'on peut dire, suivez-le jusque dans ses pauses, essayez de prévoir quand il résonnera à nouveau.

La mémoire, ça se soigne

Dissipons toute ambiguïté : il n'existe aucune panacée susceptible de donner à votre mémoire l'allure d'un vaste entrepôt dans lequel vous pourriez tout ranger. Un temps, il fut question des pouvoirs "miraculeux" du phosphore, substance que l'on trouve en

abondance dans la chair du poisson et dans la cervelle des animaux, mais rien n'a jamais été prouvé de ce côté. Le rapport estomac/mémoire, en effet, est des plus fragiles; il ne repose pour l'instant que sur une vague série d'approximations.
Chose certaine, une alimentation saine et un rythme de vie régulier auront toujours leur importance. Il peut paraître fastidieux de revenir là-dessus, mais la mémoire, ça se soigne, et ce, au même titre que le corps en général. Les besoins sont identiques : un minimum d'heures de sommeil de manière à ne pas épuiser le cerveau, et une alimentation correcte, variée, incluant notamment beaucoup de calcium et de potassium (eh oui !).
Suivez l'exemple du sportif. Ce dernier veille à la santé de son corps non seulement en s'entraînant régulièrement mais aussi à celle de son cerveau en tâchant de conserver intact son pouvoir de concentration.

Un conseil :
Avant d'étudier ou d'entreprendre un travail requérant une certaine dose d'énergie intellectuelle, mangez toujours légèrement. Un repas copieux, bien arrosé est certes toujours agréable à prendre, mais n'allez surtout pas étudier ou rédiger une dissertation ensuite. Le processus de digestion, en effet, exige un apport constant d'oxygène, et si vous avez beaucoup mangé, c'est votre cerveau qui en souffrira, étant moins oxygéné qu'à l'accoutumée. D'où la sensation de somnolence, d'engourdissement cérébral dont vous serez inévitablement la proie.

UN DEMON A COMBATTRE : LE MANQUE D'ATTENTION

Beaucoup se plaignent de leur mémoire, la jugeant infidèle, alors qu'en réalité le grand coupable, c'est le manque d'attention. "L'attention, disait le duc de Lévis en paraphrasant Montaigne, est le burin de la mémoire." Sans cette qualité primordiale, l'aspirant à la lecture rapide aura toujours peine à progresser. Si vous souffrez de ce défaut somme toute assez répandu (qui ne s'est jamais senti jadis "s'envoler" pendant un cours de mathématiques ou de géographie !), voici donc ce que vous pourriez faire pour remettre les choses à leur place :

- fixez-vous toujours un but en lisant : recherche d'informations, plaisir du texte, etc. Ne lisez jamais si vous n'en éprouvez pas l'envie. Sortez plutôt, adonnez-vous à une autre occupation;
- organisez toujours vos lectures; en d'autres termes, faites un plan et accordez-vous un délai;
- ne lisez pas si vous êtes en état de fatigue ou de stress. Cherchez plutôt à vous reposer. Ce conseil vous semblera peut-être simpliste, mais beaucoup en font fi, préférant forcer leur attention, au risque de ne rien retenir;
- on ne le répétera jamais assez : soyez toujours motivé, curieux, bref, intéressez-vous aux autres, à la façon dont ils pensent, à leurs points de vue, etc. Le manque d'attention vient souvent de ce que l'on est trop centré sur soi-même, oubliant que l'on fait partie d'un tout qui s'appelle le monde;
- devant un problème en apparence insoluble, évitez de vous énerver. Ne "décrochez" pas. Reprenez-le autant de fois que nécessaire, et si cela ne suffit

pas, laissez le reposer. Vous verrez que dans bien des cas la solution finira par s'imposer d'elle-même;

- si vous devez mémoriser une colonne de chiffres, une série de dates ou de formules et que cela vous semble à l'avance fastidieux, ayez d'abord une idée claire du but poursuivi. Demandez-vous si la mémorisation de cette colonne de chiffres ou de cette série de formules n'a pas pour but de vous conduire à une étape ultérieure, où vous aurez besoin de toutes ces connaissances. Si vous répondez par l'affirmative, vous verrez votre degré de motivation augmenter;
- évitez de lire ou de travailler dans une atmosphère où les interruptions sont fréquentes; ménagez-vous une bulle de calme. Une interruption, si minime soit-elle, brise le rythme, vous oblige à revenir en arrière, vous faisant par conséquent perdre du temps.

Etes-vous un lecteur attentif ?

1 '



Voici un texte tiré du *Mémorial de Sainte-Hélène* de Las Cases; nous l'avons amputé de quelques mots. Voici ces mots dans le désordre :
France, privilège, égalité, classe, émigration, mouvement, nobles, justice, Révolution, coutumes.
Remettez ces mots à leur place dans les espaces blancs prévus à cet effet.
Vous avez **1 minute**.
La Révolution française n'a pas été produite par le choc de deux familles se disputant le trône; elle a été un …………… général de la masse de la nation contre les privilégiés. La noblesse française, comme celle de toute l'Europe, date de l'incursion des barbares qui se partagèrent l'empire romain, En France les ……………… représentaient les Francs et les Bourguignons, le reste de la nation, les Gaulois, Le régime féodal qui s'introduisit, établit le principe que toute terre avait un seigneur, Tous les droits politiques furent exercés par les prêtres et les nobles; les paysans furent esclaves, partie attachée à la glèbe, La marche de la …………………. et des lumières affranchit le peuple, Ce nouvel état de choses fit prospérer l'industrie et le commerce; la majeure partie des terres, des richesses et des lumières était le partage du peuple dans le dix-huitième siècle, Les nobles cependant étaient encore une ……………….. privilégiée; ils conservaient la haute et la moyenne justice, avaient des droits féodaux sous un grand nombre de dénominations et de formes diverses, jouissaient du ……………… de ne pas supporter aucune des charges de la société; de posséder exclusivement les emplois les plus honorables, Tous les abus excitaient les réclamations des citoyens, La ………………… eut pour but principal de détruire tous les privilèges; d'abolir les justices seigneuriales, la ……………….. étant un inséparable attribut de l'autorité souveraine; de supprimer les droits féodaux comme un reste de l'ancien esclavage du peuple; de soumettre également tous les citoyens et toutes les propriétés, sans distinction, aux charges de l'Etat, Enfin elle proclama l'égalité des droits, Tous les citoyens purent parvenir à tous les emplois, selon les talents et les chances de la fortune, Le royaume était composé de provinces qui

avaient été réunies à la couronne plus ou moins tard; elles n'avaient entre elles aucunes limites naturelles; elles étaient différemment divisées, inégales en étendue et en population; elles avaient un grand nombre de ……………….. ou lois particulières pour le civil comme pour le criminel, étaient plus ou moins privilégiées, très inégalement imposées, soit par la quotité, soit par la nature des impositions, ce qui obligeait à les isoler les unes des autres par des lignes de douane. La ……………….. n'était pas un Etat; c'était la réunion de plusieurs Etats placés à côté les uns des autres sans amalgame, Les événements des siècles passés, le hasard, avaient déterminé le tout, La Révolution, guidée par le principe de l'……………….., soit entre les citoyens, soit entre les diverses parties du territoire, détruisit toutes ces petites nations et en forma une nouvelle: il n'y eut plus de Bretagne, de Normandie, de Bourgogne, de Champagne, de Provence, de Lorraine, etc.; il y eut une France, Une division de territoire homogène, prescrite par les circonstances locales, confondit les limites de toutes les provinces: même organisation judiciaire, même organisation administrative, mêmes lois civiles, mêmes lois criminelles, même organisation d'imposition: le rêve de bien des gens de tous les siècles se trouva réalisé, L'opposition que la cour, le clergé, la noblesse mirent à la marche de la Révolution, et la guerre des puissances étrangères, amenèrent la loi de l'……………….., le séquestre des biens des émigrés, que, par la suite, on dut vendre pour subvenir aux besoins de la guerre.

Votre score : ………. mots sur 11
Réponses en annexe

8 bonnes réponses et plus :
Votre degré d'attention est excellent compte tenu de la vitesse de lecture à laquelle vous avez été soumis. Persévérez, vous jouissez déjà d'une bonne longueur d'avance sur le lecteur moyen.

6 bonnes réponses et plus :
Votre degré d'attention est bon. Toutefois, il y a lieu de l'améliorer. Demandez-vous ce qui a pu causer ces quelques "dérapages" qui vous ont entraîné à donner de mauvaises réponses. Etiez-vous trop nerveux en abordant ce texte ? Avez-vous négligé l'étape du survol ?

5 bonnes réponses et moins :
Votre cas n'est pas désespéré, tant s'en faut. Sans doute n'avez-vous pas encore suffisamment maîtrisé le couple lecture rapide/attention. Entraînez-vous régulièrement, ne négligez aucun des conseils qui vous sont donnés dans cet ouvrage.

Rappelez-vous que :

Chaque sens possède sa propre mémoire.

- On distingue 2 types de mémoire : la mémoire à court terme et la mémoire à long terme.
- Ce qui fait "courir" la mémoire, ce sont les émotions. Le contrôle de celles-ci est donc une priorité.
- Pour retenir, il existe un principe de base qu'il faut savoir respecter : démontrer de l'intérêt.
- Le manque d'attention est le principal ennemi de la mémoire.

LEÇON 5

COMMENT AMELIORER VOTRE CONCENTRATION

Etes-vous fatigué, tendu, en état de stress ? Si oui, ne vous adonnez surtout pas à un exercice de lecture rapide, vous perdriez votre temps. Vous ne seriez pas en mesure de vous concentrer. Pour pratiquer la lecture rapide avec efficacité, il faut respecter ce principe minimal : être capable de se concentrer. Que signifie "se concentrer" ? Essentiellement ceci : savoir donner une direction unique à son esprit, éviter l'éparpillement, la dispersion mentale.
Nous vivons dans un monde où les sources de distraction abondent, où le travail intellectuel se fait dans des conditions de plus en plus difficiles. Nous sommes constamment sollicités par les choses les plus diverses. Radio, télévision, rumeur urbaine, imprimés, publicités, tous ces stimuli, tour à tour, détournent notre attention, empêchent le retour sur soi.
A notre décharge précisons que le psychisme, à l'état naturel, est porté vers la dispersion. "Il est habité par l'instabilité même, écrit Paul Valéry. Il est livré à une sorte de désordre qui ne lui est pas généralement sensible. Il ne perçoit que les éléments de ce désordre, qui est le changement en soi, sans repères."
C'est donc à sa manière une "bête" qu'il s'agit de domestiquer. Et comment pouvons-nous arriver à cette phase de domestication, de quelles armes disposons-nous ? D'un seul et unique moyen qui de tout temps a fait ses preuves : la concentration mentale.
La concentration mentale est la condition même du travail intellectuel. Sans concentration mentale, il est évident que le rendement de l'esprit sera toujours faible. L'esprit, pour fonctionner, a besoin de balises, d'un cadre de référence.

Où espérer trouver ces balises, sinon dans la concentration mentale ?

MULTIPLIEZ VOTRE FORCE DE CONCENTRATION

Se concentrer, c'est aussi prendre conscience qu'on existe, qu'on est le centre de sensations diverses auxquelles il nous appartient d'imprimer une direction. En d'autres mots, savoir se concentrer c'est être présent au monde, être en mesure de discipliner sa force intérieure et de dicter à son corps et à son esprit la conduite à tenir.
En lecture rapide, la concentration mentale est essentielle. Dites-vous qu'il est vain d'aborder un livre, un document si tout votre esprit n'est pas tendu vers cette lecture.
Pensez encore une fois au sportif : s'il doit exécuter un saut, il ne sera préoccupé que par ce saut. Toute son énergie tant physique que mentale, culminera vers ce point unique : le passage au-dessus de la barre horizontale. S'il laisse entrer en lui la moindre source de distraction (la rumeur de la foule, un malaise physique soudain...), il ratera probablement son objectif. Par conséquent, habituez-vous dès à présent à enfermer votre énergie dans un cadre unique. Ne vous dispersez pas inutilement. Soyez conscient de vos automatismes. Nous sommes tous la proie d'automatismes. En lisant, par exemple, nous répétons souvent des gestes superflus, comme de retourner en arrière, prononcer mentalement un mot alors qu'un simple balayage oculaire aurait suffi.
A partir de maintenant, analysez vos forces et vos faiblesses. Etes-vous facilement distrait par mille et une choses, en proie à une agitation que vous avez peine à contrôler dès que vous ouvrez un livre ?
Si c'est le cas, lisez attentivement ce chapitre, nous vous y donnons des moyens pour obvier à vos difficultés. Ces moyens se révéleront efficaces dans la mesure où vous les appliquerez sérieusement.

LA CONCENTRATION MENTALE EST LA CLE DU SUCCES

Comment croyez-vous que tous ces hommes, toutes ces femmes que vous admirez en sont venus à occuper la situation de prestige dont ils jouissent ? Tout simplement, ils ont canalisé leur énergie vers un but unique, un but qu'ils se sentaient capables d'atteindre parce qu'ils avaient la force de concentration nécessaire.
Ils ne se sont pas dispersés en cours de route. Ils se sont astreints à une discipline aussi bien d'ordre mental que physique qui leur a permis de cheminer par étapes. Ils ont appliqué leur esprit à une chose, une seule, et c'est la raison qui leur a valu de parvenir où ils sont.
Certes, il faut faire la part du talent naturel, mais ainsi que le disait Voltaire, le talent sans la sueur n'est rien. Il faut travailler, sans relâche, faire le ménage en soi, apprendre à se connaître.
La concentration mentale vous aidera dans ce sens; elle vous poussera à atteindre votre objectif. Celui-ci est-il d'arriver à lire 800 mots à la minute, 1000 mots ou seulement 500 ? A vous de décider. Mais une fois votre but fixé, appliquez-y tous vos efforts.

SAVEZ-VOUS VOUS CONCENTRER ?

Exercice n° 1.5

Se concentrer, ce n'est pas seulement s'enfermer dans une bulle hermétique et s'abstraire du monde. C'est aussi et surtout acquérir la maîtrise de son énergie tant physique que mentale. C'est parvenir à un équilibre qui nous permet de libérer notre esprit de tout parasite. Eprouvez-vous de la difficulté à atteindre cet état ? Aimeriez-vous savoir où vous en êtes de ce côté ? Répondez aux quelques questions qui suivent.



	Vrai	Faux	Parfois	Points
1. En classe ou au travail, je regarde souvent l'heure.				
2. J'écoute plus souvent la télévision que je ne lis.				
3. Je me laisse parfois envahir par une émotion forte au point d'oublier tout le reste.				
4. En travaillant ou en étudiant, j'aime écouter de la musique rythmée (rock, disco...).				
5. J'ai tendance à m'énerver pour tout et pour rien.				
6. Je suis du genre à courir après mon temps.				
7. Il m'arrive d'avoir un comportement indécis.				
8. Quand je n'aime pas un travail, je sombre dans la rêverie.				
9. Il faut me répéter une chose plusieurs fois pour que je la retienne.				
10. Si je trouve un sujet difficile, je "décroche".				
11. Je ne suis pas observateur de nature.				
12. En règle générale, je préfère la routine à la nouveauté.				
13. Etudier, écouter une explication me demande toujours un effort.				
14. Le calcul mental n'est pas mon point fort.				
15. En voiture, il m'arrive souvent de prendre la mauvaise direction ou de me tromper de sortie.				
16. Au concert, au théâtre ou au cinéma, j'ai peine à rester attentif.				
1 7. Quand je ne comprends pas une démonstration (scientifique, technique, littéraire ou autre), j'ai tendance à passer outre.				
18. Ne suscitent mon attention que les domaines qui m'intéressent.				
19. Lire un livre jusqu'au bout m'est difficile.				
20. Assister à un cours ou à une conférence me fatigue mentalement et physiquement.				

Chaque fois que vous avez répondu :
- Vrai inscrivez 2 points
- Faux 0 point
- Parfois 1 point

Votre score :........ points.

5 points et moins :
Bravo ! Vous êtes doué d'une force de concentration peu commune. Voilà qui vous aidera grandement dans votre apprentissage de la lecture rapide.

De 6 points à 1 5 points :
Bonne force de concentration. Vous êtes un excellent candidat à la lecture rapide. Cernez vos quelques points faibles et vous serez à même de faire de grands progrès.

De 16 points à 25 points :
Force de concentration moyenne. Les événements ont plus souvent raison de vous que vous des événements. Surveillez vos points faibles, veillez à ce qu'ils n'entravent pas votre présent apprentissage. Entraînez-vous régulièrement.

26 points et plus :
Force de concentration faible. Visiblement, vous avez de la difficulté à vous intéresser à ce qui vous entoure. Vous sentez-vous trop sollicité ? Trop de choses à la fois vous préoccupent-elles ? Voyez où vous en êtes de ce côté, analysez-vous. Mais, surtout, ne cédez pas au découragement. En vous entraînant régulièrement, vous progresserez.

CINQ BONS TRUCS POUR AUGMENTER VOTRE FORCE DE CONCENTRATION

- De la musique en toute chose. Lorsque vous lisez, créez une ambiance musicale. Vous n'en serez que plus détendu, partant, plus réceptif à votre lecture. La musique, de préférence douce, non seulement apaise, développe votre sens esthétique, mais aussi neutralise tous les autres bruits de fond.
- Evitez les sièges trop confortables. Adoptez une posture correspondant au degré d'attention que vous devez porter à votre lecture : dos droit, muscles tendus, sens en alerte.
- Surveillez vos heures de sommeil et votre alimentation. Ce conseil, nous ne le répéterons jamais assez. A quoi sert de se lancer à corps perdu dans une lecture si l'on n'est pas sûr d'en assimiler la matière, faute d'une bonne nuit de sommeil et d'une nourriture adéquate ? Mettez toutes les chances de votre côté en ayant un mode de vie aussi régulier que possible.
- Jouez aussi souvent que possible à des jeux requérant une bonne force de concentration : échecs, dames, cartes, etc. Ces activités, en plus de favoriser en vous la détente, de vous donner l'occasion de vous concentrer sur un problème, vous aideront à développer votre sens de la stratégie. En lecture rapide, c'est un des atouts les plus précieux.
- Faites toujours comme si vous étiez en train de lire un roman policier. Que se passe-t-il lorsque vous lisez un roman policier ? Vous anticipez sur le contenu du roman en tâchant de deviner, à l'aide d'indices qui vous semblent crédibles, qui est le meurtrier, qui est le voleur, etc. De la sorte, vous entrez complètement dans le texte, vous en épousez les formes en prévision de la fin. Faites de même avec tout livre ou tout document dont vous devez achever la lecture. Anticipez sur le contenu, faites des hypothèses, des projections, et, par la suite, vérifiez si ces hypothèses, ces projections étaient les bonnes. Vous le verrez, c'est un excellent moyen pour s'intéresser à ce qu'on lit.

JOUEZ A VOUS CONCENTRER



Exercice n° 2.5



2' Vous avez deux *minutes* pour fixer votre attention sur cette liste de mots. Après ce laps de temps, notez le numéro de la page, fermez le livre et essayez, de mémoire, d'en retranscrire au moins 10 sans faire de fautes.

Neurone	Enzootie	Lydien	Mnémonique
Imbécillité	Déchaux	Bayer	Dattier
Stockfisch	Va-et-vient	Rollmops	Rougeoiement
Myase	Epierrer	Caparaçon	Volubilis
Zloty	Apocryphe	Wassingue	Amoncellement

Nombre de mots : .... sur 20.



Exercice n° 3.5

1' Accordez-vous 1 minute seulement pour trouver une réponse à chacun de ces problèmes. N'utilisez ni crayon, ni papier.

38 + 46 - 24 x 2 =

138 : 1 2 + 2 x 10 =

16 x 5 - 38 + 18 =

125 : 5 x 6 - 25 =

84 : 4 + 28 : 7 =

Voir réponses en annexes.

SOYEZ UN LECTEUR DYNAMIQUE

S'impliquer est une des clés du succès en lecture rapide. Cela signifie que vous entrez de plain-pied dans un texte et que vous cherchez tout de suite à en extraire la quintessence. Votre but est-il de connaître l'idée principale seulement d'un article qui vient de paraître ? Comme si cela vous était tout à fait naturel, vous ferez le vide en vous et immédiatement vous laisserez vos yeux balayer le texte à la vitesse voulue. Tant que vous n'aurez pas trouvé ce que vous recherchez, vous continuerez au rythme souhaité. Il en va de même si vous n'avez besoin que d'une statistique : vos yeux plongeront au sein de la colonne de chiffres à étudier et si votre technique est bonne, vous vous arrêterez en un rien de temps sur l'objet de votre quête.

En bref, vous impliquer c'est mettre toutes vos capacités mentales en jeu en vue d'atteindre le but que vous vous êtes fixé. Ce but peut varier d'un ouvrage à l'autre, mais le principe de base est toujours le même : trouver la clé du livre que l'on a à lire. Et comment peut-on trouver cette clé ? En apprenant à se concentrer. Grâce aux quelques techniques simples que nous vous avons ici enseignées, vous êtes en mesure d'aborder tout texte entrant dans votre champ de compétence. Il est vrai que l'on ne peut pas tout lire rapidement *(L'Etre et le néant* de Jean-Paul Sartre poserait un défi considérable même au lecteur rapide le plus chevronné), mais dans l'ensemble (c'est surtout le cas pour les textes d'information), rares sont les écrits qui peuvent échapper à l'oeil vigilant du lecteur rapide.

PLAISIR ET CONCENTRATION

Lire n'est pas une opération mécanique ne mettant en jeu que les yeux et la faculté du cerveau de donner un sens à l'information. C'est essentiellement une activité de construction qui engage notre esprit. Comme le dit Philippe Pigallet, lire c'est construire "de la signification et non un enregistrement passif de perceptions visuelles".

Dans ce sens, la lecture fait intervenir une notion nouvelle : le plaisir. De fait, comment construire de la signification si l'on n'éprouve pas de plaisir devant un texte ? Comment arriver à se concentrer si notre esprit renâcle à la tâche ?

Il faut donc prendre plaisir à lire, mais aussi à décrypter un texte. Pour y arriver, il existe un moyen qui a fait ses preuves et dont nous avons déjà parlé un peu plus haut: l'anticipation. Il faut anticiper sur sa lecture, anticiper sur la pensée de l'auteur, anticiper sur la tournure finale du paragraphe que l'on est en train de lire.

Comme l'écrit Sartre dans *Situations III* : "En lisant, on prévoit, on attend. On prévoit la fin de la phrase, la phrase suivante, la page d'après : on attend qu'elles confirment ou qu'elles infirment ces prévisions; la lecture se compose d'une foule d'hypothèses, de rêves suivis de réveils, d'espoirs et de déceptions; les lecteurs sont toujours en avance sur la phrase qu'ils lisent, dans un avenir seulement probable qui s'écroule en partie et se consolide en partie à mesure qu'ils progressent. "

C'est en anticipant que l'on pénètre au coeur d'un texte, que l'on en retire du plaisir et que notre force de concentration est à son meilleur niveau. Du reste, la structure même de la langue française permet l'anticipation.

L'on sait, par exemple, qu'un substantif est en général précédé d'une préposition et que, selon le contexte de la phrase, il est parfois suivi ou précédé d'une épithète. De même, un verbe prend généralement place dans l'énoncé (la phrase) et il est presque toujours suivi d'un attribut ou d'un complément.

Bref, pour celui dont la lecture est une habitude et la langue un outil de travail journalier, il semble tout à fait naturel d'anticiper.

EN ANTICIPANT, DIMINUEZ L'INCERTITUDE

Tous, lorsque nous abordons un livre, nous cherchons à diminuer notre incertitude. Tous, nous souhaitons augmenter nos connaissances.

La diminution de l'incertitude, en vérité, est une théorie qui appartient au monde de la communication. Elle se définit comme suit : à toute recherche d'information doit correspondre une baisse de l'incertitude. On dira qu'il y a baisse de l'incertitude si le

lecteur comprend et assimile le texte qu'il a sous les yeux. A l'inverse, il y aura incertitude totale si le lecteur ne comprend rien ou presque rien à ce qu'il lit, soit parce que ses connaissances sur le sujet traité sont faibles, soit parce qu'il ne réussit pas à faire le lien structurel entre les différentes parties du texte, soit encore parce que le degré de motivation n'est pas suffisant.
En anticipant, en tentant de prévoir le cheminement de la pensée de l'auteur, en édifiant des constructions qui resteront à vérifier, le lecteur diminue le risque d'incertitude.
Certes, si vous vous trouvez devant un texte réputé difficile ou si vous avez à vous familiariser avec un sujet qui vous échappe en tout ou en partie, il va de soi que vos tentatives d'anticipation seront affectées par votre incertitude fondamentale. Mais en règle générale l'anticipation demeure un outil de base, la clé permettant d'entrer dans la grande majorité des textes. Elle fait pour ainsi dire partie de la trousse du lecteur rapide.
Entraînez-vous à en maîtriser les subtilités. Continuez de faire ce que tout lecteur pratique naturellement en lisant (l'anticipation), mais en prenant clairement conscience qu'il s'agit là d'un moyen pour augmenter votre force de concentration, donc votre vitesse de lecture.

LA PART DE L'AUTOSUGGESTION

Sans vouloir invoquer ce que les sociologues appellent la "pensée magique", disons que l'autosuggestion, au même titre que l'anticipation qui est plutôt une technique de lecture, constitue une arme de choix pour qui cherche à améliorer sa force de concentration. L'autosuggestion est en quelque sorte une forme d'autohypnose, mais en même temps elle aide l'individu à acquérir la maîtrise de ses forces psychiques.
Elle se pratique de la façon que nous connaissons tous : on se persuade que l'on peut accomplir tel acte ("je réussis à lire ce livre en deux heures", "je trouve en dix *secondes* l'idée maîtresse de ce document"), bref, on s'investit d'une énergie essentiellement positive, à telle enseigne que par la force de notre volonté nous arrivons souvent à nos fins.
En lecture rapide, comme en n'importe quelle autre activité requérant un minimum de concentration, l'autosuggestion n'est pas à négliger, tant s'en faut. L'idée de base est simple : se convaincre que l'on peut et que l'on doit arriver au but fixé.
Mon but est de m'améliorer à chaque séance de lecture rapide ? Je m'améliore.

FAITES-VOUS UN ALLIE DE VOTRE INCONSCIENT

A l'évidence, l'autosuggestion relève de l'inconscient. On pourrait d'ailleurs la décrire comme étant une façon consciente d'influer sur notre inconscient.
Plusieurs facteurs contribuent à former notre inconscient : l'école, la société, l'éducation reçue à la maison, etc. Tous ces facteurs sont de type passif : nous ne pouvons rien contre eux, nous les subissons; ce qu'ils déclenchent en nous, ce sont des automatismes propres à chaque situation.
En matière d'autosuggestion, il en va autrement. Ici, le processus est en grande partie conscient. C'est l'individu et personne d'autre qui décide d'agir sur son inconscient en vue d'atteindre un objectif. C'est lui et lui seul qui croit à la réalisation de cet objectif.
Ainsi donc, faire de son inconscient un allié se révèle une tâche des plus utiles, surtout si l'on vise à accroître sa motivation et sa force de concentration. La bonne vieille

analogie avec le sportif a toujours cours ici. Le sportif a un objectif en vue et plus rien pour lui n'existe en dehors de cet objectif : il se doit de l'atteindre.
Faites de même. Après tout, à la manière du sportif, votre objectif est d'abord et avant tout quantitatif : vous désirez augmenter votre vitesse de lecture, vous voulez lire plus de mots à la minute.

Exercice n° 4.5

Survolez ce texte en 5 *secondes* et fixez-vous un temps de lecture aussi court que possible : 1 minute, 2 minutes. Dites-vous que ce temps de lecture est réaliste et réalisable. Mesurez ensuite votre vitesse souhaitée par rapport à la vitesse atteinte. Constatez-vous une différence ?

L'Art de vouloir

Deux jugements faux dans tous nos essais. Nous pensons tout d'abord que la chose est très facile; et, après un premier essai, nous jugeons qu'elle est impossible. Ceux qui ont fait tourner un diabolo, jeu oublié, savent que c'est une tentative ridicule et sans espérance. Que dire du violon, du piano, de l'anglais ?
Le spectacle de ceux qui sont déjà avancés fortifie d'abord notre courage, mais presque aussitôt le ruine par une comparaison qui écrase. C'est pourquoi la curiosité, le premier élan, l'ardeur de tout commencement ne promettent pas beaucoup aux yeux du maître; il sait trop que ces provisions sont promptement dévorées; il attend même que le désespoir et la maladresse soient en raison de la première ambition, car il faut que toutes ces choses d'entrée, bonnes ou mauvaises, soient enterrées et oubliées; alors le travail commence. C'est pourquoi, si l'on travaille sans maître, les essais prennent fin juste au moment où le travail devrait commencer.
Le travail a des exigences étonnantes, et que l'on ne comprend jamais assez. Il ne souffre point que l'esprit considère des fins lointaines; il veut toute l'attention. Le faucheur ne regarde pas au bout du champ.
L'école est un lieu admirable. J'aime que les bruits extérieurs n'y entrent point. J'aime ces murs nus. Je n'approuve point qu'on y accroche des choses à regarder, mêmes belles, car il faut que l'attention soit ramenée au travail. Que l'enfant lise, ou qu'il écrive, ou qu'il calcule, cette action dénudée est son petit monde à lui, qui doit suffire. Et tout cet ennui, là autour, et ce vide sans profondeur, sont comme une leçon bien parlante; car il n'y a qu'une chose qui importe pour toi, petit garçon, c'est ce que tu fais. Si tu fais bien ou mal, c'est ce que tu sauras tout à l'heure ; mais fais ce que tu fais.
Cette simplicité monastique n'est jamais acceptée par ses vraies causes, quoique, dans le fait, on s'y trouve heureusement réduit. " Ô solitude, Ô pauvreté !" Tout homme est un poète qui se plaint. J'ai ouï conter, au sujet d'un enfant bien doué, que son maître de piano occupait une bonne partie de son temps à lui parler des biographies, des écoles et des genres; ce qui prépare peut-être à parler passablement de Beethoven, mais nullement à jouer ses oeuvres. Or, parler passablement n'est pas difficile; c'est jouer qui est difficile. Et enfin il n'y a de progrès, pour nul écolier au monde, ni en ce qu'il entend, ni en ce qu'il voit, mais seulement en ce qu'il fait.
Or, cette sévère méthode, qui raccourcit si bien les vues sur le monde, est justement ce qui y donne entrée. Car, à s'informer de tout, on ne sait jamais rien. On apprend la politique en transmettant des ordres et en copiant des dépêches, non autrement. J'irais jusqu'à dire qu'en tout travail, le désir de bien faire doit être usé d'abord; ce dont

tout métier se charge, et le métier d'écolier comme les autres. Car le désir vise trop loin, et gâte l'action présente en y mêlant celle qui suivra. Si exercé que soit le pianiste, il y aura toujours autant de déceptions que d'ambitions. Par quoi il est ramené à son travail, et lui confie tout. Ici commence toute grandeur.
Je veux expliquer par là que la patience consiste à se passer de preuves; et l'épreuve, en tout son sens, signifie cela. Ainsi le mot des impatients est-il toujours qu'ils ne retiennent rien, qu'ils ne font pas de progrès, que tout est difficile. Ce tour d'esprit n'est pas méprisable; j'y vois du sérieux, une sévérité pour soi-même, une noble idée de la perfection; mais ce sont des vertus prématurées. Il faut surmonter cette timidité orgueilleuse. L'ambition se porte alors toute à des actions qui sont toujours à portée, comme de régler l'emploi du temps; et, par cette humble police de soi, l'esprit se trouve délivré sans qu'on en doute. Cet art de vouloir ne se perd plus; mais je ne vois pas qu'on puisse l'acquérir hors du collège; et les Tard-Instruits, comme dit Platon, ne l'ont jamais.

Alain, Propos

Ce texte comporte 682 mots

SAVOIR SE RELAXER, C'EST SAVOIR SE CONCENTRER

Qui dit concentration, dit aussi relaxation. L'on n'ose pas imaginer ces deux notions l'une sans l'autre tellement elles nous semblent imbriquées. De fait, la relaxation, lorsqu'elle est menée à bon port, favorise la concentration, et la concentration, en tant que processus de rétention d'énergie, implique la relaxation.
Mais d'abord, qu'est-ce que la relaxation ? Bien qu'une multiplicité de définitions soient accolées à ce terme, on peut dire, sans trop de risque de se tromper, qu'elle est "une technique de recherche d'un repos le plus efficace possible, en même temps que d'économie des forces nerveuses mises en jeu par l'activité générale de l'individu".
Dans un sens plus large encore, en empruntant à l'étymologie, la relaxation pourrait être vue comme un processus de "relâchement" de tout l'être, une mise en liberté du corps et de l'esprit.

Relaxation n'est pas détente oisive

Il existe mille et une façons de se relaxer. On peut en effet trouver la détente en allant au cinéma, au théâtre ou, plus simplement encore, en écoutant de la musique ou en faisant une balade dans son quartier.
Ces façons de se relaxer, à la portée de tous, même si elles calment provisoirement le corps et l'esprit, ne sont toutefois pas des méthodes.
Une méthode implique un cheminement, des techniques et un but à atteindre. Aller au cinéma crée certes un changement de cadre qui peut être bienfaisant pour l'esprit, mais rien ne dit que votre esprit ne retombera ensuite dans ses vieilles ornières, et ne sera pas aussi tendu qu'auparavant.
Nous connaissons tous des gens que l'affairement quotidien rend nerveux, irritables et qui cherchent le défoulement dans les moindres occasions de détente. Cela signifie-t-il que leur esprit est en meilleur état de fonctionner par la suite ? Bien sûr que non.

Ils n'auront pas appris à se relaxer véritablement mais seulement à se détendre. La détente est provisoire, toujours à reconquérir, alors que la relaxation, si l'on en connaît les principes de base, fait partie de la vie de tous les jours, nous aide à accomplir nos tâches avec efficacité.

LES DEUX GRANDES METHODES DE RELAXATION

Il va de soi que, dans le cadre de cet ouvrage, il nous est impossible de dresser un inventaire, fût-il partiel, des méthodes de relaxation que l'on trouve sur le marché. Il en existe en effet une foultitude, mais nous ne nous tromperons pas en disant que les deux principales sont le training autogène de J. H. Schultz et la relaxation progressive d'Edmund Jacobson. Ces deux méthodes **-** que nous nous contenterons de vous exposer succinctement **-** ont du reste inspiré une nuée d'épigones, qui les ont plus ou moins adaptées à leurs besoins spécifiques.

Le training autogène de Schultz

J.H. Schultz présenta pour la première fois sa méthode en 1911. Psychanalyste dans la mouvance de Freud, il avait remarqué que lors de l'état d'hypnose, le corps éprouve des sensations caractéristiques : lourdeur dans les membres, chaleur diffuse, etc.
Voulant reproduire ces sensations dans le but d'induire d'une manière somatogène la déconnexion organique qui caractérise l'état hypnotique, il mena diverses expériences et finit par développer une méthode de relaxation originale, basée sur une série d'exercices tenant compte des auto-observations des sujets sous hypnose.
La méthode de Schultz se divise en deux cycles : le cycle inférieur et le cycle supérieur. Pour des raisons d'ordre pratique, nous nous pencherons uniquement sur le cycle inférieur, qui est le cycle premier, celui que tout débutant doit savoir maîtriser. Quant à la base de la méthode elle-même, elle repose sur la concentration passive, à savoir sur des suggestions que le sujet fait siennes : suggestions de chaleur, de pesanteur, de calme, etc.

Comment pratique-t-on le training autogène ?

La condition première pour pratiquer le training autogène est de disposer d'une pièce tranquille, à l'abri de tout stimulus extérieur. L'éclairage doit être minimal et la température normale. Vous devez éviter d'être habillé trop chaudement ou de manière incommode, de façon à ne pas gêner vos mouvements.
Trois positions sont recommandées, à adopter selon les circonstances :

- La position du fauteuil.

Vous choisissez un fauteuil confortable au dossier élevé et vous laissez vos bras reposer sur les accoudoirs. La tête est appuyée contre le dossier et vous gardez les

jambes légèrement écartées. Vous fermez les yeux. Comme pour toutes les autres positions, vous cherchez à atteindre le maximum de confort.

- La position du cocher de fiacre.

Vous prenez place sur un siège ordinaire et vous faites ce qu'on appelle communément le dos rond. Vos avant-bras reposent sur vos cuisses mais sans appuyer, vos jambes sont écartées et votre tête retombe vers l'avant. Comme toujours, vous fermez les yeux. Tous vos muscles, tout votre être aspirent au repos.

- La position couchée.

Vous vous étendez sur un lit ou sur un divan et votre tête repose sur un coussin ou directement sur le lit ou le divan si vous êtes plus à l'aise ainsi. Vos mains sont posées à plat parallèlement à votre corps, paumes vers le haut. La pointe des pieds est tournée vers l'extérieur mais sans effort. Vos yeux sont toujours fermés de façon à éviter les stimuli optiques et à favoriser les représentations mentales.

Notez bien :
Chaque exercice ne doit pas durer plus d'une minute et demie. La première étape est la suivante : l'induction au calme. Sans parler, vous vous dites : "Je suis tout à fait calme." Vous vous répétez plusieurs fois cette formule, jusqu'à la "ressentir"

Expérience de la pesanteur
Concentrez-vous mentalement sur cette formule : "Mon bras droit est lourd, de plus en plus lourd." Si vous êtes gaucher, dites plutôt : "Mon bras gauche est lourd, de plus en plus lourd." Respirez normalement, sans effort. Ne vous crispez pas sur l'idée de pesanteur, tâchez plutôt de vous détendre tout en pensant à l'idée de pesanteur. Il n'est pas du tout dit que vous atteindrez cet état à votre premier essai. Mais normalement, au bout de quelques jours, vous devriez être en mesure de l'éprouver.

Expérience de la chaleur
Le principe est le même que pour l'exercice précédent : provoquer en vous la chaleur en vous répétant de 6 à 7 fois cette formule : "Mon bras droit est tout à fait chaud." Dans les premiers temps, intéressez-vous à cette partie de votre corps uniquement.

Le coeur
Ici, le but est la relaxation de l'activité cardiaque. Vous devez "sentir" battre votre coeur. La formule utilisée est : "Mon coeur bat calmement." Au besoin, mettez votre main sur votre coeur pour être davantage à son écoute.

La respiration
Vous ne cherchez pas à changer votre respiration mais à vous "sentir" respirer. Pour mieux y parvenir, pensez à l'air pénétrant dans vos poumons, gonflant votre cage thoracique. Répétez-vous de 6 à 7 fois cette formule : "Ma respiration est tout à fait calme." Selon Geissmann et Durand de Bousingen, on peut employer cette autre formule, plus abstraite : "Je suis toute respiration."

La chaleur abdominale
Ici, la chaleur est ressentie au niveau du plexus solaire. Elle est douce, agréable et elle irradie dans tout le ventre. La formule à employer est : "Mon plexus solaire est tout à fait chaud."

La tête
Pour éviter une vasodilation trop forte de la tête, Schultz recommande de concentrer cet exercice au niveau du front en répétant cette formule : "Mon front est agréablement frais." En même temps que vous évoquez cette sensation de fraîcheur, pensez à une brise courant sur votre front, à un bain chaud duquel émerge votre tête, etc.

Le training autogène est à la portée de tous

Comme vous le voyez, ces exercices sont faciles et ne requièrent aucune adaptation particulière. Cependant, comme pour la lecture rapide, il est recommandé de les pratiquer régulièrement, si l'on cherche à atteindre une certaine maîtrise. Selon Schultz, il faut compter entre un et six mois pour acquérir la maîtrise de ces exercices. Au début, de 5 à 15 minutes par jour suffisent; avec le temps, on peut même songer à raccourcir cette durée.

La relaxation progressive d'Edmund Jacobson

La méthode de Jacobson est tout à fait différente de celle de Schultz. Elle est basée sur la théorie du tressaillement nerveux. Jacobson avait en effet noté, à la suite d'une série d'observations portant sur l'activité neuro-électrique des muscles, qu'il suffit de penser à commettre un acte pour que le ou les muscles correspondants se mettent à tressaillir, même imperceptiblement.
Un exemple : il suffit d'avoir l'intention de parler pour qu'aussitôt les muscles de la sphère laryngée et faciale révèlent leur potentiel d'action.
Pour Jacobson, il existe un rapport évident entre le vécu émotionnel et la tension musculaire. Même à l'état de repos apparent, un muscle, selon lui, reste sous l'influence des processus mentaux du moment. Grâce à un appareillage sophistiqué qu'il a lui-même mis au point (un électro-neuro-myomètre), il a réussi à mesurer ce rapport, d'ordre parfois infinitésimal.
Contrairement à Schultz, Jacobson n'utilise aucune forme de suggestion dans sa méthode. Il estime plutôt que la maîtrise des muscles du corps est la fin recherchée. Il qualifie sa méthode de progressive parce que la relaxation, pour être complète, doit d'abord se faire région par région, muscle par muscle.
Une séance de relaxation progressive dure environ une heure, à raison d'une à trois fois par semaine. Mais ceci est une indication d'ordre thérapeutique seulement. Selon vos besoins et votre disponibilité, vous pourrez user comme bon vous semble de cette méthode, quitte à n'en emprunter que des éléments.

1ère étape : la décontraction des bras
Durée : 30 minutes.

- Couché sur le dos, les yeux fermés, essayez pendant 20 *minutes*, 30 si vous êtes particulièrement tendu, de ne pas bouger.
Toujours couché, vous élevez, dans un premier temps, le bras et vous inclinez la main en arrière, vers le poignet. Vous gardez la position pendant quelques instants tout en vous concentrant sur la sensation de chaleur que ce geste engendre. Laissez ensuite retomber le bras. Accordez-vous quelques minutes de repos et recommencez l'exercice deux fois.

- Même exercice que ci-dessus mais avec les deux bras. A la fin, reposez-vous pendant 10 minutes.

2e étape : les jambes

Durée : 25 minutes.

En position couchée, étendez les pieds et fléchissez les orteils, sans l'aide des genoux. Cessez brusquement le mouvement et recommencez deux autres fois.
- Répétez l'exercice ci-dessus, mais cette fois détendez progressivement les pieds et les orteils.
- Répétez à nouveau l'exercice mais en vous concentrant sur la sensation de chaleur qui accompagne la détente des pieds et des orteils.

3e étape : la respiration

Durée : 10 minutes.

Vous conservez la position couchée, mais si vous préférez, vous pouvez vous mettre sur le côté.
- Pendant 10 *minutes*, restez ainsi en respirant de temps en temps 2 à 3 fois plus profondément que d'habitude, mais sans forcer. Demeurez à l'écoute des variations de votre respiration.

4e étape : le front

Durée : indéterminée.

- Debout devant un miroir, froncez le front et levez les paupières. Peu à peu, laissez vos muscles se relâcher. Fermez lentement les yeux et détendez-les.

- En position couchée, répétez l'exercice ci-dessus. Répétez à nouveau, en vous concentrant sur la sensation de détente qui va du front et des yeux jusqu'à vos bras, vos jambes et votre cage thoracique.

5e étape : les yeux

Durée : indéterminée.

- En position couchée, regardez vers la droite pendant 30 *secondes* en tâchant de ressentir la tension oculaire. Ramenez vos yeux à la normale mais sans rien regarder en particulier. Prenez conscience de la sensation de détente engendrée par ce geste.

- Recommencez en projetant vos yeux vers la gauche, ramenez-les à la normale, puis regardez vers le haut et enfin vers le bas, sans oublier d'observer un temps de détente entre chaque exercice.

6e étape : muscles de la sphère vocale.
Durée : indéterminée.

Comptez jusqu'à 10 en vous concentrant sur l'activité des muscles de la langue, des lèvres, de la mâchoire, du cou et de la cage thoracique.
Lorsque vous avez fini de compter, détendez chacun de ces muscles pendant 2 à 3 minutes. Répétez l'exercice deux autres fois.

- Comptez jusqu'à 10 mais à mi-voix, puis en murmurant. Détendez-vous.

- Comptez jusqu'à 10 mais intérieurement et en vous représentant les chiffres. Même si les muscles de la sphère vocale n'ont en apparence pas bougés, vous ressentirez malgré tout une sensation de détente.

Erreur ! Signet non défini.

Rappelez-vous que :

- **Savoir se concentrer est une des clés de base en lecture rapide.**
- **Evitez la dispersion mentale et l'éparpillement.**
- **En anticipant, on accroît son plaisir de lecture et on diminue son incertitude.**
- **Se faire un allié de son inconscient, c'est multiplier sa force de concentration et son degré de motivation.**
- **Les deux grandes méthodes de relaxation sont le training autogène de J.J. Schultz et la relaxation progressive d'Edmund Jacobson. Durant votre entraînement de lecteur rapide, pratiquez l'une ou l'autre de ces méthodes, selon votre choix. Elles rendront votre entraînement plus efficace et plus facile.**

LEÇON 6

OU EN ETES-VOUS ?

A ce stade de votre entraînement, il est temps de faire le point. Vous avez accumulé beaucoup de connaissances, beaucoup de notions nouvelles, aussi le moment est-il venu de vous retourner pour vous rendre compte du chemin parcouru.

Mesurez votre vitesse de lecture

Votre premier réflexe sera sans doute de vous demander si vous lisez plus rapidement qu'avant. Après tout, n'est-ce pas là le but poursuivi ? Répétons qu'un lecteur moyen enregistre de 150 à 300 mots à la minute et qu'un aspirant à la lecture rapide, après quelques leçons, suivies d'un entraînement régulier à raison d'une heure par jour, peut espérer franchir le cap de 400, voire de 500 mots à la minute. Est-ce votre cas ?



Exercice n° 1.6

1'



Ce texte de Blaise Cendras tiré de *Bourlinguer* contient exactement 520 mots. Survolez-le en 10 *secondes*, puis lisez-le en 1 minute. Si en 1 minute vous n'avez pas tout lu, cochez l'endroit où vous vous êtes arrêté, et calculez le nombre de mots restants.

Anvers
Lors de mon dernier passage à Saint-Pétersbourg j'avais eu l'occasion d'embarquer ces caisses sur un cargo à destination d'Anvers, en port dû, et je n'avais pu les dédouaner à l'arrivée, n'ayant plus d'argent, et depuis..., depuis, les frais de magasinage à Anvers s'étaient multipliés, près d'un an s'étant écoulé, et je venais de recevoir avis que les Autorités du port allaient les faire passer en vente publique et je m'étais dit que peut-être pourrais-je racheter mes bouquins en douce et pour moins cher que le montant des frais, les amateurs de livres n'étant pas précisément les habitués des ventes de warrants, et c'est probablement ainsi, en faisant luire à ses yeux les résultats d'une magnifique opération de carambouillage qui nous rapporterait des mille et des cents, ce qui nous dépannerait tous les deux, que j'avais dû arriver à convaincre Korzakow de m'accompagner à Anvers, où nous traînions sur le port depuis des semaines, le ventre vide, les pieds vannés, sales et hirsutes (une partie du trajet Paris-Anvers s'était faite à pinces, l'autre, en brûlant le dur), couchant dans les docks vides et sans espoir de trouver les quatre sous dont j'avais besoin pour dédouaner ou racheter mes bondieu de bouquins, sans aucune envie, ni lui ni moi, d'aller nous mêler aux débardeurs, d'en mettre un coup et d'y donner la main, ayant tous les deux le travail en horreur, ne voulant pas nous soumettre, flânant, baguenaudant sur le port, guettant l'occase, nous demandant sous quel travestissement de hasard l'occasion allait se présenter, nous moquant de nous-mêmes, injuriant tout le monde, rigolant, ayant épuisé tout notre crédit dans tous les estaminets des quais, ne rencontrant plus personne pour nous payer un verre, les gonzesses se foutant de nous, surtout celles de "Chez Julia", où Korzakow prétendait avoir fait une touche le soir de notre arrivée,

n'arrivant plus à freiner le moulin à paroles qui nous avait déjà intoxiqué et fait bavarder à perte de vue tout le long de la route et nous raconter des histoires comme les Slaves font pour s'étourdir, en ville, à la campagne, au bivouac, surie trimard, jour et nuit durant l'interminable voyage du transsibérien ou la lente, la longue, la monotone descente du Volga en bateau en vapeur, parlant de Dieu, de l'univers, de l'amour, de la vie, la fameuse *govoretschka* qui fait que pour un étranger l'immense Russie n'est qu'un inquiétant meeting qui remet tout en question, un camp volant, *govoretschka* à laquelle je m'étais entraîné en pratiquant trois années de suite la foire de Nijni-Novgorod, avec Rogovine, mon ancien patron, qui m'avait associé à ses affaires de bijoux, ce qui *me* permettait de tenir tête à Korzakow, qui, sinon, m'eût possédé... Mais cent fois, entre Paris et Anvers, je m'étais dit que seule l'épaisseur du petit volume que j'avais dans ma poche (c'était *Les Testaments* de Villon) me séparait de mon compagnon et m'empêchait de devenir une parfaite canaille, comme lui. Mais sait-on jamais ?
Peut-être que je me trompais. On n'est pas fait d'une pièce. Et cent fois tout le long de la route j'avais pu me rendre compte par quoi Korzakow m'attirait...

Nombre de mots restants : …….

. S'il vous reste environ une centaine de mots que vous n'avez pu lire, ne vous inquiétez surtout pas, vous êtes dans la norme. Néanmoins, continuez de vous entraîner régulièrement en lisant journaux, revues, documents, livres à la vitesse maximale.
L'important, une fois ce livre refermé, est de poursuivre votre apprentissage en tirant profit de la moindre occasion de lecture.

. S'il vous reste au-delà de 100 mots, ne cédez pas au découragement.
Cependant, demandez-vous si vous vous êtes entraîné chaque jour.
Avez-vous lu chacun des chapitres de ce livre bien attentivement ? Avez-vous profité de la lecture des journaux, des imprimés divers pour améliorer votre vitesse ?
Dites-vous bien que la lecture de ce manuel est certes très importante, mais également vos efforts à le mettre en pratique dans la vie quotidienne.

Avez-vous diminué le nombre de vos fixations ?

Les fixations sont un des plus grands facteurs de ralentissement de la lecture. Il faut donc veiller à en diminuer le nombre, sinon les progrès que vous pourrez faire risquent d'être limités. Le nombre idéal de fixations est d'environ 2 à 3 par ligne, tout dépendant de la typographie et de la densité du texte. Plus un texte fourmille de détails, plus sa typographie est serrée, plus il compte de mots ne faisant pas partie du vocabulaire courant, plus le lecteur sera contraint d'accumuler les fixations. Mais, en règle générale, la plupart des textes que nous sommes appelés à lire n'ont pas plus de 8 à 10 mots par ligne, ce qui facilite grandement la tâche du lecteur rapide.

Exercice n° 2.6

Voici un petit exercice "en X" destiné à vous rafraîchir la mémoire en matière de fixations. Commencez toujours par porter vos yeux sur le centre du groupe de mots, de manière à englober entièrement celui-ci.

PEINTURE
Presque tout ce que nous possédons sur la peinture
romaine, aussi bien au Vatican que sur place, pro
vient des villes miraculeusement ensevelies.
Le rattachement à la peinture grecque se devine plus qu'il ne
se constate, puisque les éléments de comparaison
nous font défaut. Y chercher le morceau
serait procéder à contre-sens : un dessin
souvent maladroit, presque toujours sans nerf,
dénote la main d'artisans dont la dextérité s'emploie
à diversifier agréablement les surfaces. Ils les ornent
de feintes architectures, ouvrent des fenêtres
sur des paysages pleins d'animation, un peu trop
encombrés de fabriques, et plus faits pour amuser
le spectateur que pour satisfaire un goût sourcilleux.
Ils représentent avec facilité des amours,
des scènes mythologiques, parfois des natures
mortes, dont l'accent de vérité dépasse de
beaucoup la convention habituelle des
personnages. Il sort de cette production
courante quelques oeuvres:
Les Noces Aldobrandines,
au Musée du Vatican,
montrent des groupes
savamment différenciés
par les attitudes et qui se tiennent
en un rythme grave et noble. La gamme
des tons, à base de gris a de la distinction.
L'une des plus récen- tes découvertes : la grande
décoration à la cire qui fait succéder sur les
murs d'une petite salle pompéienne les scènes
d'une initiation aux mystères dionysiaques
par des personnages à peu près grands comme
nature, est certainement le reflet de quelque chose de
magistral. Ce n'est pourtant pas, sans doute, l'oeuvre du
maître lui-même : trop de mollesses de dessins s'y
opposent mais le copiste ou l'adapteur
qui a peint cette femme nue emportée dans la tourmente
de la danse, ou cette autre qui se réfugie dans le giron
d'une compagne drapée, celui-là a su voir et
comprendre ce qu'il a vu.

Pierre de Colombier, Histoire de l'art

Exercice n° 3.6

Même principe que ci-dessus. Concentrez-vous toujours sur le centre du groupe de mots. Ne faites qu'une seule fixation par colonne et lisez très rapidement.

Flaubert (Gustave),	romancier français,	né à Rouen en 1821,
mort dans sa	propriété de Croisset	(Seine-Inférieure)
en 1880.	Il commença d'abord	des études de droit
qu'il abandonna	pour se consacrer	à la littérature.
/1 ne vécut guère	que pour son oeuvre,	menant une sorte
d'existence de	cénobite dans sa	maison de Croisset.
En 1857 il	publia son roman	*Madame Sovary,*
qui fut poursuivi	comme immoral; puis	une évocation de la
vie carthaginoise:	*Salammbô* (1862) ;	*L'Education*
sentimentale (1874); la	*Tentation de saint*	*Antoine,* sorte de
méditation théologique	et philosophique que	Flaubert avait
remaniée pendant	vingt-cinq ans (1874) ;	Trois contes *(La*
Légende de Saint	*Julien l'Hospitalier,*	*Hérodias, Un coeur*
simple) [1877].	Après sa mort, on a	publié un roman inachevé,
Souvard et	*Pécuchet* (1881), satire	de la sottise bourgeoise;
un livre d'impressions	de voyage, *Par les champs*	*et par les grèves* (1885),
une abondante	correspondance et de	nombreuses oeuvres de
jeunesse qu'il	n'avait pas voulu publier.	

Il y avait, chez Flaubert,
deux hommes qui s'opposaient
violemment. Par tempérament,
il était pleinement romancier.
Dans sa vie, sa correspondance,
son oeuvre, ce romantisme se traduit
par une haine grandiloquente du
bourgeois, dont il a fait la caricature,

d'ailleurs vigoureuse,	dans le Monsieur Homais
de *Madame Sovary,* et	dans *Bouvard et Pécuchet.*
Du romantisme, Flaubert	a le goût du personnage
somptueux, des tableaux	éclatants, fourmillant
d'une vie bigarré	et violente.

Larousse, Dictionnaire du xxe siècle

A PROSCRIRE :

LA SUBVOCALISATION ET LES REGRESSIONS

Subvocaliser, rappelons-le, c'est prononcer mentalement le mot, la phrase que l'on lit, ce qui retarde de beaucoup le débit de la lecture.
Régresser, cela signifie faire machine arrière au cours de sa lecture, sous le motif de relire une phrase, un mot qu'on estime n'avoir pas compris ou dont on veut vérifier le sens.
Subvocaliser et régresser sont deux habitudes tenaces dont même l'aspirant le plus sérieux à la lecture rapide a peine à se débarrasser. Lorsque vous lisez, soyez toujours sur vos gardes. Ne retardez pas indûment votre lecture en prononçant les mots que votre oeil rencontre (le balayage oculaire suffit amplement) et évitez de régresser; du reste, sauf cas de force majeure (texte mal écrit, mal construit ou trop touffu) les régressions sont toujours inutiles.

 LE DOIGT, VOTRE AUXILIAIRE DE LECTURE

Rares sont les méthodes de lecture rapide prônant l'utilisation du doigt. Pourtant, il s'agit là d'un outil indispensable remplissant on ne peut mieux sa mission : augmenter la vitesse de lecture. Le doigt, employé régulièrement, mobilise l'attention et oblige l'esprit à rester en constante effervescence.

N'OUBLIEZ PAS LES CINQ ETAPES DU SURVOL

Vous avez sûrement, et depuis longtemps, fait du survol une technique de lecture indispensable. Continuez, car le survol est votre meilleur compagnon de route. Son but : s'imprégner, dans un temps très court, de la matière et de l'esprit d'un texte.
Sans imprégnation, il est difficile de s'orienter à travers les dédales d'un texte. Considérez le survol comme un guide. Dites-vous que lui seul peut vous aider à cerner un texte.

Répétons les 5 étapes du survol :

1. Identifier le texte
2. Connaître l'intention de l'auteur
3. Anticiper sur le contenu
4. Analyser brièvement le contenu
5. Faire le bilan.

RENOUEZ AVEC LE REPERAGE ET L'ECREMAGE

Repérer, pour le lecteur rapide, c'est partir à la recherche d'informations précises, ponctuelles : une statistique, un numéro de téléphone, un cours -boursier, une définition, etc. C'est une technique requérant une bonne agilité visuelle, mais que nous pratiquons tous à l'occasion.
Ecrémer, au contraire, consiste à trouver l'idée principale dans un texte. En écrémant, on part en quelque sorte à l'aventure, sans itinéraire précis (nous finissons par trouver l'objet de notre quête en cours de route seulement), alors qu'en repérant on sait ce que l'on cherche.

 ***Exercice n° 4.6 (repérage)***

30"

En 30 *secondes*, trouvez, parmi ces titres de la Bourse de Paris, ceux dont le cours sont égaux ou supérieur à 53€.

Page suivante 

Code	valeur	Cours	Variation	Ouv.	+ haut	+ bas	Volume
FR0000120404	Accor	33,35 €	- 0,45 %	33,60 €	33,80 €	33,25 €	932 908
FR0000125924	AGF	51,80 €	+ 0,10 %	51,90 €	52,20 €	51,65 €	320 131
FR0000120073	Air Liquide	132,20 €	- 0,38 %	133,00 €	133,00 €	131,80 €	220 296
FR0000130007	Alcatel	11,82 €	+ 0,34 %	11,90 €	11,93 €	11,75 €	7 617 271
LU0140205948	Arcelor	16,10 €	+ 1,39 %	16,01 €	16,23 €	15,97 €	3 829 506
FR0000120628	Axa	17,93 €	+ 0,84 %	17,80 €	18,12 €	17,78 €	9 319 978
FR0000131104	BNP Paribas	54,00 €	- 0,83 %	54,70 €	54,80 €	53,85 €	3 031 909
FR0000120503	Bouygues	33,10 €	+ 0,46 %	32,97 €	33,28 €	32,72 €	1 079 016
FR0000125338	Capgemini	23,92 €	+ 0,84 %	24,03 €	24,11 €	23,55 €	1 852 394
FR0000120172	Carrefour	35,30 €	- 0,28 %	35,55 €	35,60 €	35,09 €	2 344 030
FR0000125585	Casino Guichar	58,20 €	+ 0,34 %	58,00 €	58,65 €	58,00 €	226 370
FR0000045072	Credit Agricole	23,62 €	- 0,76 %	23,88 €	23,88 €	23,36 €	3 138 206
FR0000120644	Danone	67,85 €	- 0,22 %	68,05 €	68,30 €	67,50 €	625 882
BE0003796134	Dexia	15,95 €	- 1,05 %	16,11 €	16,12 €	15,91 €	1 231 970
NL0000235190	EADS	24,61 €	- 1,16 %	24,90 €	24,95 €	23,75 €	6 800 311
FR0000133308	France Teleco.	22,95 €	+ 1,55 %	22,66 €	22,98 €	22,65 €	11 255 574
FR0000120537	Lafarge	72,00 €	+ 0,07 %	72,20 €	72,80 €	71,80 €	693 836
FR0000130213	Lagardere	54,20 €	+ 1,78 %	53,40 €	54,35 €	53,30 €	733 028
FR0000120321	L'Oreal	56,20 €	+ 0,45 %	56,10 €	56,55 €	56,05 €	1 031 347
FR0000121014	LVMH	56,70 €	+ 0,71 %	56,55 €	56,95 €	56,30 €	1 168 392
FR0000121261	Michelin	45,06 €	- 0,04 %	45,05 €	45,20 €	44,68 €	540 812
FR0000120693	Pernod Ricard	112,50 €	- 0,09 %	112,80 €	113,10 €	112,00 €	133 118
FR0000121501	Peugeot	49,44 €	+ 0,28 %	49,40 €	49,68 €	49,31 €	918 813
FR0000121485	PPR Pinault Pri	77,15 €	+ 1,05 %	76,80 €	77,40 €	76,65 €	557 035
FR0000130577	Publicis	25,39 €	+ 2,01 %	24,82 €	25,70 €	24,82 €	1 766 905
FR0000131906	Renault	66,00 €	+ 0,76 %	65,50 €	66,45 €	65,35 €	839 873
FR0000125007	Saint Gobain	44,44 €	- 1,02 %	45,00 €	45,00 €	44,32 €	1 195 943
FR0000120578	Sanofi Aventis	59,55 €	+ 0,51 %	59,35 €	59,65 €	59,10 €	3 041 912
FR0000121972	Schneider	52,65 €	- 0,47 %	53,00 €	53,40 €	52,45 €	990 154
FR0000130809	Societe Genera.	75,00 €	- 0,20 %	75,35 €	75,50 €	74,80 €	1 694 497
FR0000121220	Sodexho A	21,92 €	- 0,59 %	22,18 €	22,33 €	21,65 €	487 240
NL0000226223	STMicroelectron	15,74 €	+ 1,16 %	15,75 €	15,80 €	15,60 €	7 166 009
FR0000120529	Suez	17,82 €	- 1,05 %	18,00 €	18,05 €	17,69 €	5 450 169
FR0000054900	TF1	24,37 €	+ 3,92 %	23,52 €	24,50 €	23,52 €	1 481 286
FR0000121329	Thales	33,29 €	+ 5,21 %	33,20 €	33,86 €	32,16 €	9 419 050
FR0000184533	Thomson	18,54 €	+ 0,22 %	18,55 €	18,59 €	18,40 €	2 423 845
FR0000120271	Total	166,70 €	- 0,71 %	168,00 €	168,30 €	165,70 €	3 268 033
FR0000124141	Veolia Environ.	24,31 €	- 0,45 %	24,41 €	24,51 €	24,16 €	1 212 907
FR0000125486	Vinci	91,70 €	+ 0,38 %	91,30 €	91,85 €	91,05 €	466 480
FR0000127771	Vivendi Univers.	22,78 €	- 0,18 %	22,94 €	23,05 €	22,66 €	7 023 540

Nombre de titres trouvés : ……….
Voir réponse en annexes.

 ***Exercice n° 5.6 (repérage)***

15"

 Ce texte traite de l'auto-incompatibilité dans le domaine des plantes. Vous avez 15 *secondes* pour trouver la propriété du gène Locus S. Cela fait, relisez le texte à votre vitesse pour voir si vous avez bien compris.

Comment les plantes évitent l'inceste
Les développements récents de la génétique moléculaire permettent de percer à jour les secrets de la reproduction des plantes. En particulier, le mécanisme d'"auto-incompatibilité" qui évite que le pollen d'une plante ne féconde les fleurs provenant de la même plante. 95% des espèces végétales sont hermaphrodites, c'est-à-dire possèdent à la fois les organes mâles - les grains du pollen - et des organes femelles - le pistil. S'il n'existait pas un dispositif rendant obligatoire la pollinisation croisée - autrement dit la pollinisation entre individus différents -, les plantes auraient tendance à s'autoféconder. Et .l'appauvrissement génétique entraîné par cette "consanguinité" aurait abouti à l'extinction de nombreuses espèces. Pour surmonter ce handicap, certaines plantes possèdent un groupe de gènes, appelé locus S, qui fonctionne un peu comme le système immunitaire des animaux et permet au pistil de rejeter le pollen provenant du même individu. Les premiers gènes S ont été isolés par des chercheurs américains sur le chou fourrager (Brassica oleracea) et australiens sur un tabac ornemental (Nicotinia alata). Poursuivant ses travaux, une équipe lyonnaise (laboratoire de reconnaissance cellulaire et d'amélioration des plantes, CNRS-INRA-ENS) a comparé les séquences des gènes S du chou et du tabac (La Recherche, avril 1993). Elles sont totalement différentes, mais le fonctionnement général est analogue chez les deux plantes : la structure du gène S rappelle un peu celle des gènes qui permettent la reconnaissance du soi et du non-soi chez les animaux. Mais chez les plantes le système fonctionne à l'inverse du système immunitaire : le soi est rejeté tandis que le non-soi est accepté. Le détail du mécanisme est cependant loin d'être élucidé. Ainsi les chercheurs lyonnais viennent de mettre en évidence une lignée de choux capable de s'autoféconder alors qu'elle possède un des gènes qui entraînent normalement l'auto-incompatiblité. Bref, la sexualité des plantes n'a pas fini de nous étonner.

Le Nouvel Observateur, n° 1485

 ***Exercice n°6.6 (écrémage)***

40"

 Vous avez 40 secondes pour lire cet extrait d'article et dire si l'auteur estime qu'Einstein est un philosophe et pourquoi. Faites par la suite une relecture pour vérifier la pertinence de votre réponse. En cours de route, n'oubliez pas la technique du mot-clé. Dans le présent cas, ils sont simples : Einstein, philosophe, et toute forme d'affirmation ou de négation.

Einstein entre physique et métaphysique
Einstein est-il un philosophe ? Non, disent la plupart de ceux qui ont suivi de près la mutation provoquée par la théorie de la Relativité dans la pensée scientifique de ce siècle. Physicien de génie, esprit libre, inventif, passionné d'abstraction, le petit employé du bureau des brevets de Berne a certes donné à penser aux philosophes autant qu'aux scientifiques en révolutionnant, dès 1905, les conceptions de l'espace, du temps, de la causalité. Mais on ne saurait confondre la portée philosophique de ses théories scientifiques avec ce travail systématique, exposant de manière explicite et rigoureuse une métaphysique cohérente, qu'on dénomme une philosophie. Cet esprit seulement scientifique, uniquement préoccupé de comprendre le monde tel qu'il est, a pourtant fréquenté, de manière précoce et durable, les oeuvres des philosophes. Vers quinze ans, à Munich, il lit déjà Kant. Ce furent ensuite Hume, Mach, Schopenhauer, qui accompagnèrent, à des titres divers, sa vie et sa pensée. Vers 1920, il compose un poème à propos de *l'éthique* qui commence par ces vers : "Combien j'aime cet honnête homme *1* Plus qu'avec mots ne puis le dire." On peut toujours répondre qu'aimer les philosophes n'implique pas d'être l'un d'eux. Rien n'interdit non plus de penser que le goût d'Einstein pour la philosophie est en fin de compte aussi étranger à la théorie de la Relativité générale que sa pratique du violon et sa prédilection pour Mozart et Bach.
Tel est à peu près l'avis d'Abraham Pais, auteur d'une étude précise et bien documentée sur la vie et l'oeuvre d'Einstein, devenue un ouvrage de référence depuis sa parution aux Etats-Unis il y a une dizaine d'années. Ce physicien, qui fréquenta la légende vivante de 1946 à 1955 à Princeton, écrit en effet : "Il est indéniable qu'Einstein était sincèrement curieux de philosophie." Mais il refuse aussitôt à cette curiosité la moindre conséquence sur l'élaboration de son travail scientifique : "Si la philosophie a indiscutablement contribué au développement de sa personnalité, il est clair également que ses connaissances acquises dans ce domaine n'ont joué qu'un rôle direct sur ses grands actes de création."
Si l'on y regarde de plus près, la situation n'est peut-être pas aussi claire que l'affirme Abraham Pais. Il est évident qu'Einstein n'a pas élaboré ses travaux théoriques en se souciant plus, ni même autant, de Spinoza que de Maxwell, ou de la *Critique de la raison pure* que de l'expérience de Michelson et Morley. Il est possible également qu'il ne suffise pas de le croire sur paroles quand il avoue : "Je ne suis pas vraiment un physicien, mais un philosophe, et même un métaphysicien." Mais il convient d'examiner attentivement la place qu'occupe un travail d'ordre philosophique au sein du processus de la découverte scientifique. Jamais en *effet* Einstein n'a récusé la dimension intrinsèquement philosophique de *sa* démarche, bien que lui-même ait généralement refusé de s'y attarder. Quelques mois avant *sa* mort, *dans* une lettre à George Jaffé *datée* de janvier 1954, il écrit notamment: "Le physicien n'est pourtant rien d'autre qu'un philosophe qui s'intéresse à certaines choses particulières; sinon ce n'est qu'une *sorte* de technicien."

Roger-Pol Droit, Le Monde

NE PERDEZ PAS DE VUE LA FIXATION MENTALE

La fixation mentale est une importante technique de pré-lecture. Ayez-la toujours présente à l'esprit avant d'entamer un texte. Comment la pratique-t-on ? On survole d'abord le document à lire, puis on ferme les yeux pendant quelques *secondes* et on s'en fait une image. Durant cette étape, vos yeux ont les mêmes propriétés qu'une

lentille de caméra : ils enregistrent ladite image et la transmettent au cerveau, qui la décode et l'imprime de façon durable ou non dans votre mémoire.
Pourquoi la fixation mentale est-elle si importante ? Outre qu'elle convie l'esprit à un effort de concentration supplémentaire, elle favorise l'anticipation, en d'autres mots, elle contribue à augmenter votre rythme de lecture et votre degré d'implication. Ne négligez jamais cette étape, intégrez-la *dans* vos habitudes de lecture.

Récapitulons.
Les deux étapes de la pré-lecture sont :
- le survol
- la fixation mentale.

VOULEZ-VOUS AMELIORER VOTRE FLEXIBILITE VISUELLE ?

Des yeux souples, reposés seront toujours plus efficaces que des yeux fatigués. Ils engloberont plus de signes à la fois lors de la lecture et ils transmettront plus rapidement au cerveau l'information recueillie.

Comment pouvez-vous améliorer votre flexibilité visuelle ?
En pratiquant régulièrement les exercices décrits à la leçon 3, à savoir le métronome, le palming et le shifting.
Relisez ce chapitre et, au besoin, procurez-vous le livre du grand romancier Aldous Huxley, *L'Art de voir.* Huxley était en effet affligé d'une grave maladie de l'oeil (kératite ponctuée) qui lui interdisait presque la lecture. En pratiquant les exercices du Dr Norman Bates, comme il l'avoue lui-même, sa vue n'a pu que s'améliorer.
Dans ce même livre, vous trouverez une multitude de considérations, du reste fort pertinentes, sur l'hygiène de l'œil et, surtout, sur les nombreuses connexions existant entre celui-ci et le reste du corps.

RAPPELEZ-VOUS LES QUATRE FORMES DE BALAYAGE

La maîtrise des quatre formes de balayage fait partie de la panoplie du lecteur rapide. Ce sont en quelque sorte des passe-partout permettant l'accès à la plupart des textes. Pratiquez-les chaque fois que cela vous est possible. Voici, pour mémoire, les étapes à suivre :

Le balayage horizontal

Commencez votre entraînement par le balayage horizontal. C'est le plus facile, mais il vous faudra exercer quotidiennement votre oeil pour arriver à le maîtriser. Dès à présent, lisez journaux, revues, livres, manuels en ayant toujours pour but de diminuer le nombre de vos fixations.
Au début, vous éprouverez sûrement des difficultés de compréhension, votre oeil n'étant pas habitué à un semblable rythme, mais persévérez, vous finirez par vous imprégner de cette technique nouvelle de lecture.
Pour vous entraîner, procurez-vous un roman facile et à la typographie aérée, tel *L'Etranger* de Camus ou *Vol de Nuit* de Saint-Exupéry (de préférence en édition de poche), et utilisez-le chaque jour comme support d'entraînement.

Procédez de la manière suivante :
- lisez 2 pages selon la technique du balayage horizontal;
- ajoutez-en 2 autres et recommencez votre lecture depuis le début;
- ajoutez-en encore 3 autres et recommencez votre lecture cette fois en retranchant les 4 premières;
- ajoutez à nouveau 3 pages en retranchant les 3 précédentes.

Après une semaine, passez à l'étape suivante.

Le balayage horizontal élaboré

Comme base d'entraînement, choisissez des textes dont vous aurez à dégager le sens premier et, en suivant la technique déjà enseignée (lire une ligne sur deux), essayez de les écrémer.
Maîtriser ce type de balayage n'est pas toujours aisé, l'oeil devant démontrer beaucoup d'agilité, mais en commençant votre entraînement avec des textes plutôt faciles (lisez les opinions des lecteurs dans les journaux, les critiques de cinéma, de théâtre) et en augmentant peu à peu le degré de difficulté, vous développerez inévitablement une bonne habileté.

Le balayage diagonal

Lorsque que vous aurez franchi les deux premières étapes, le balayage en diagonale sera pour vous un jeu d'enfant. Souvenez-vous que la technique utilisée est le zigzag. Le but peut être de trouver l'idée principale d'un texte ou de repérer une information utile.
Votre meilleur allié, dans ce cas encore, sera votre doigt. Par son utilisation, vous obligerez votre oeil à glisser rapidement le long des lignes et à développer sa propre stratégie de lecture.

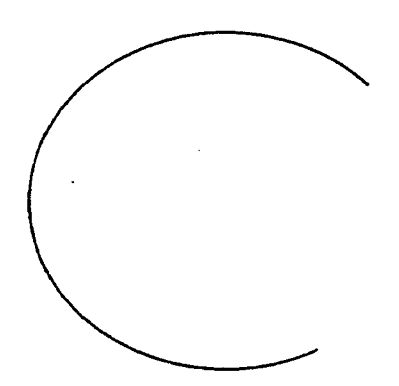
Le balayage vertical

Cette forme de balayage est surtout utilisée pour la recherche d'informations ponctuelles. Les journaux, les revues, les dépliants, le bottin téléphonique, en bref, les

imprimés se présentant sous forme de colonnes, seront donc ici votre terrain d'entraînement privilégié. L'important est de le pratiquer chaque jour.
Si vous ouvrez le bottin, par exemple, prenez une page au hasard et fixez-vous comme tâche de repérer tous les Henri y figurant; ou encore, tous les numéros de téléphone commençant ou finissant par un 7.
Si vous êtes un lecteur de journaux assidu, lisez-les en suivant la marge de gauche ou la ligne médiane. Après quelque temps, vous constaterez qu'il n'est pas toujours nécessaire de tout lire pour comprendre le sens d'un article ou la portée d'une information qui y est diffusée.

SOUVENEZ- VOUS QUE LA FORME DU MOT REMPLACE LE MOT

Il n'est pas nécessaire, tant s'en faut, de lire au complet un mot pour le comprendre. Sa forme seulement suffit. Des études ont en effet démontré que l'oeil humain de lui-même complète une forme inachevée; il va en quelque sorte au-delà de la forme elle-même, pour lui assigner une signification immédiate. Voici un exemple :



Ce cercle est bien sûr incomplet. Cependant, sa forme est suffisamment évocatrice pour que votre oeil termine de lui-même le dessin et transmette à votre cerveau l'idée de cercle; il le fait sans se poser de questions; c'est une façon de faire qui lui est tout à fait naturelle.

Faites vous-même l'expérience de cet état de fait en lisant le texte suivant :

IL ETAIT UNE FOIS DEUX AMIS

Petite histoire d'une grande découverte

Il était une fois deux amis. Ils s'étaient rencontrés dans un groupe d'étude en psychologie à l'université de Santa Cruz en Californie. Ils furent aussitôt attirés l'un vers l'autre. Il faut dire qu'ils se démarquaient beaucoup du reste du groupe. L'aîné, John Grinder, était le directeur de ce centre de recherche. Professeur de linguistique, il était parfaitement trilingue anglais, italien, allemand. Disciple de Noam Chomsky, il était l'auteur d'un guide de grammaire transformationnelle auquel il devait sa réputation de linguiste. Il avait trente-deux ans quand il vit arriver Richard Bandler dans son groupe d'étude.

Voici le même texte non amputé de sa moitié inférieure :

IL ETAIT UNE FOIS DEUX AMIS

Petite histoire d'une grande découverte

Il était une fois deux amis. Ils s'étaient rencontrés dans un groupe d'étude en psychologie à l'université de Santa Cruz en Californie. Ils furent aussitôt attirés l'un vers l'autre. Il faut dire qu'ils se démarquaient beaucoup du reste du groupe. L'aîné, John Grinder, était le directeur de ce centre de recherche. Professeur de linguistique, il était parfaitement trilingue anglais, italien, allemand. Disciple de Noam Chomsky, il était l'auteur d'un guide de grammaire transformationnelle auquel il devait sa réputation de linguiste. Il avait trente-deux ans quand il vit arriver Richard Bandler dans son groupe d'étude

POUR RETENIR, IL FAUT SAVOIR EXERCER SON ATTENTION

La mémoire appelle forcément l'attention. Sans attention, en effet, la mémoire est une coquille vide. C'est grâce à l'attention que nous portons aux choses, aux événements, aux êtres, que nous mémorisons des expériences et que nous pouvons adopter une ligne de conduite et répondre de manière adéquate aux stimuli extérieurs.
L'attention est un processus réfléchi, conscient. Elle fait appel à cette partie de nous-mêmes que l'on nomme la volonté. En étant attentifs, nous attachons de l'importance à ce qui se déroule en nous et autour de nous et en tirons les enseignements les plus divers.
Dans ce sens, on peut dire que faire attention, c'est renforcer notre Moi, c'est lui donner un objet à valoriser, une image autour de laquelle il pourra tisser tout un réseau de convictions.
A différents degrés, nous manquons tous d'attention. Rares, par exemple, sont les cours que nous pouvons écouter en entier. Même lors du plus palpitant d'entre eux, il vient toujours un moment où nous "décrochons". Cela est tout à fait normal, car l'esprit humain a de temps à autre besoin de s'évader de lui-même, sinon il étouffe, devient moins productif.
Là où il faut sonner l'alarme, c'est lorsque ce manque d'attention devient chronique, nous empêche de tirer profit de la matière enseignée. Alors, il faut envisager des mesures de correction.
Dans cette fin de chapitre, nous vous en enseignerons quelques-unes. Lisez-les bien, vous verrez qu'elles sont faciles à appliquer.

POUR EXERCER VOTRE ATTENTION, APPRENEZ A VOUS DECONTRACTER

En tant qu'étudiant, vous êtes sûrement familier de cette situation: vous êtes dans votre chambre en train d'étudier ou dans une salle de cours en train d'écouter le

professeur, et vous avez beau faire, solliciter toutes vos réserves d'attention, plus rien n' "entre".
C'est le blocage le plus complet. Quels que soient les efforts que vous fournissiez pour revenir à la surface, vous vous heurtez à un mur.
Cette situation à vrai dire, se produit souvent. Elle n'indique pas un défaut d'attention, mais au contraire une surenchère d'attention.
Que faire pour se sortir de cet état de tension, où l'esprit est trop rigidement fixé sur un sujet ? Une seule chose : se décontracter. En effet, pour exercer utilement son attention, il faut d'abord être calme et détendu. L'attention est contrôle de soi, contrôle sur son entourage.

Voici deux façons de vous décontracter

- La première est très simple, mais très efficace : marcher et respirer. Rien de mieux, pour apaiser un esprit sous tension, que de s'adonner à cet exercice. Le cerveau décompresse, se vide de son énergie inutile. Le simple fait de se déplacer à son rythme suffit souvent à apporter la détente. Il s'agit de savoir prendre le temps.

- La deuxième façon est à la fois gestuelle et mentale. Elle consiste à tracer dans l'espace des figures diverses (cercle, carré, losange, triangle, spirale), puis de fermer les yeux et de continuer mentalement à tracer ces formes. On peut leur ajouter des caractéristiques de son cru (couleurs), voire se représenter des formes nouvelles : rangées d'arbres parallèles, rails de chemin de fer, champ de blé ployant sous le vent... Le tout est de faire en sorte que l'esprit se détache totalement de la réalité.

On peut aussi se décontracter mentalement en exécutant, à deux mains, le signe symbole de l'infini (∞).

Les trois moyens d'exercer votre attention

. Sachez vous organiser
Développer son attention est une chose, savoir sur quoi la porter en est une autre. En conséquence, apprenez à situer l'objet de votre attention, rendez intéressant ce qui doit l'être. Pour cela, il faut relier cet objet aux connaissances que l'on .possède déjà. Il s'agit :
- d'établir des liens de parenté ou de contiguïté entre les faits (ceci est à côté de cela dans le temps ou dans l'espace) ;
- de faire des associations d'idées par la voie du raisonnement (tel chapitre de tel roman me rappelle tel autre souvenir de lecture, etc.).

. Sachez simplifier
La mémoire a beau faire, elle ne peut pas tout retenir. Il faut donc effectuer un tri parmi la masse de faits qui s'imposent à nous. A cette fin, la schématisation est le meilleur outil de travail. Schématiser, c'est simplifier, classifier les connaissances à retenir selon un ordre prédéterminé.
Si l'on vous donne une suite de mots à mémoriser, il y a fort à parier que vous en oublierez plusieurs si ceux-ci ne s'inscrivent pas dans un schéma de référence précis.

Si, par contre, vous réussissez à établir des liens logiques entre eux, ces derniers ne seraient-ils que d'ordre phonétique, votre mémoire sera davantage mise à contribution et retiendra mieux. Ce qui signifie que plus on classe, plus on subdivise, bref, plus on simplifie, plus l'esprit emmagasine de connaissances de façon durable.

. Utilisez la répétition
La répétition ne représente pas l'idéal, si l'on veut retenir des connaissances. Cependant, elle a son utilité. La meilleure façon de pratiquer la répétition, c'est encore par la voie de la réactivation prônée par Tony Buzan *(voir Leçon 4, p. 62).* La réactivation n'est pas une répétition mécanique n'engageant que la mémoire. C'est l'utilisation réfléchie d'une technique de mémorisation consistant à apprendre par paliers. C'est une méthode dynamique et qui ne prendra pas trop de votre temps. Par conséquent, si vous devez fixer dans votre mémoire une série de dates ou de chiffres, un ensemble de formules chimiques ou mathématiques, bref, toutes choses qu'il serait difficile de relier à un système de référence, pratiquez la réactivation.

LA MEILLEURE ALLIEE DE LA CONCENTRATION EST L'ANTICIPATION

Le lecteur idéal est celui qui peut anticiper sur la pensée de l'auteur. Sans anticipation, le plaisir de la lecture est voisin du zéro absolu. Si l'on ne prend pas goût à l'anticipation, cela signifie que l'on ne s'implique pas. Et si l'on ne s'implique pas, il est évident que notre intérêt diminue en conséquence.
En anticipant, en tâchant de percer à l'avance les intentions de l'auteur, notre attention s'éveille et notre degré de motivation monte. Si vous éprouvez des difficultés à anticiper, c'est que vous êtes trop passif devant vos lectures.
Vous demandez-vous, par exemple, si vous voulez vraiment entrer dans le texte que vous devez lire ? Etes-vous véritablement décidé ? Savez-vous de quoi traite ce texte et la nature de l'information qu'il vous apportera ? Votre but est-il de lire pour vous détendre ou pour obtenir des informations dont vous avez besoin pour compléter un travail ou passer un examen ?
Ces questions, de prime abord, paraissent simples, mais rappelez-vous toujours ceci : vos objectifs de lecture, quels qu'ils soient, doivent toujours être clairs. Si vous ne clarifiez pas vos buts dès le départ, il coule de source que votre degré de motivation en souffrira. Dites-vous, pour le reste, que plus vous mettrez vos capacités psychologiques à contribution en lisant, plus grand sera le profit que vous en retirerez et plus grand aussi le plaisir.
En résumé, faites-vous toujours un devoir d'anticiper, quel que soit le texte que vous avez sous les yeux. L'anticipation est la clé de la motivation.

SACHEZ VOUS RELAXER

Le stress dû aux études existe. La somme de travail que l'on demande aux étudiants, aujourd'hui, est parfois énorme, à ce point qu'il peut être tentant de succomber à la pression sous prétexte que la tâche est trop lourde. Vous devez donc apprendre à vous arrêter, à vous ménager des pauses.
En restant continuellement sous tension dans l'espoir, par exemple, de terminer un travail, vous risquez :
- de bâcler ce travail et de regretter amèrement votre obstination;
- de mettre en péril votre motivation, voire votre enthousiasme.

Le stress, c'est bien connu, obéit à un sentiment de culpabilité.
On se sent coupable de tout :
- de ne pas être capable de finir son travail à temps;

- d'éprouver de la difficulté face à une matière;
- de ne pas avoir su trouver l'information nécessaire;
- de courir sans arrêt après son temps;
- de ne pas avoir fait ce qu'il fallait pour tel travail, etc.

A ce grand mal, il n'existe qu'un seul remède : la relaxation. Marchez, faites du sport, mettez en pratique les méthodes de relaxation décrites plus haut, accordez-vous des pauses. C'est de cette façon seulement que vous conserverez intacte votre motivation.

LEÇON 7

APPRENEZ À LIRE LA PRESSE RAPIDEMENT

MODULEZ VOTRE VITESSE DE LECTURE

Peut-on tout lire rapidement ? Non. La super lecture, c'est un peu comme la clé anglaise du plombier : il est des moments où il faut s'en servir parce que l'objectif à atteindre le commande, d'autres où on doit la ranger au profit d'un autre outil. La lecture rapide s'adresse à tous mais pas à tous les textes. En d'autres mots, il faut savoir moduler sa vitesse de lecture en fonction de l'écrit que l'on a sous les yeux.
Ainsi, Montaigne est certes très agréable à lire, mais si vous y allez un peu trop rapidement, vous risquez de n'y comprendre goutte, voire de ne retirer aucune impression valable de votre lecture. Il en va de même si vous avez à retrouver votre chemin dans les entrelacs d'un manuel de droit. Dans ce cas précis, les principes de base de la lecture rapide s'appliquent (survol, fixation mentale, etc.), mais ne songez pas à atteindre une vitesse de croisière oscillant autour de 1 000 mots à la minute.
En bref, la lecture rapide est un excellent outil de travail, mais comme toute bonne chose elle a ses limites. Chercher à les outrepasser reviendrait à nier son utilité.

Que peut-on lire rapidement ?

Imaginez que vous êtes au volant d'une voiture et que vous roulez allègrement sur une grande artère. Soudain la circulation se densifie. Que faites-vous ? Vous ralentissez, vous n'avez guère d'autre choix. Vous adoptez une autre allure, de manière à vous fondre dans le flot de la circulation. Vous avez beau regarder partout autour de vous, nulle échappée possible; il vous faut patienter.
La même chose se produit en lecture rapide. Certains écrits se prêtent merveilleusement à un rythme accéléré. D'autres, au contraire, réclament une lecture plus lente que la normale.
Ils sont en quelque sorte trop denses pour subir l'épreuve de la lecture rapide. Pour les comprendre, il faut les lire selon la loi du mot à mot. Dans cette catégorie, incluons les oeuvres à caractère spéculatif (philosophie, morale), la poésie, les ouvrages de science, les manuels de droit et tout ce qui est à caractère technique en général.
Mais attention, cette vérité n'est pas à prendre au pied de la lettre. Un lecteur rapide, devant *Les Provinciales* de Pascal ou le *Traité de médecine expérimentale* de Claude Bernard, lira plus vite que la moyenne. Grâce à sa faculté d'anticipation, à son degré d'implication dans le texte, il jouira inéluctablement d'une longueur d'avance sur son voisin, moins au fait des techniques de lecture rapide.
Ce que l'on peut lire rapidement sans crainte de se tromper, ce sont en particulier les textes dits d'information. Entendons par là les journaux, les revues, les oeuvres de détente (romans policiers, biographies, etc.), les ouvrages de référence et ainsi de suite. Dans ce chapitre, nous allons, entre autres choses, nous intéresser à la lecture des journaux et des revues. Nous verrons qu'il y a une façon efficace de les lire et d'en tirer le maximum. La lecture des journaux et des revues représente un temps d'arrêt dans notre journée, et doit être source d'information utile.

On ne lit pas les journaux et les revues comme on lit un livre

On lit en général les journaux et les revues pour s'informer mais aussi pour en tirer des idées, une façon de penser. La technique du repérage ne s'applique donc pas ici (encore qu'il soit possible de l'employer pour les cotes de la Bourse, les résultats sportifs, etc.), mais bien plutôt celle de l'écrémage. L'écrémage, répétons-le, est une stratégie de lecture visant à parcourir un texte dans le but d'en extraire l'idée principale seulement.
Lorsque l'on lit les journaux et les revues, d'instinct on adopte un autre comportement. On part d'abord à la recherche de ce qui peut nous attirer (lecture donc des gros titres), puis une fois que l'on a trouvé, on s'immerge dans le texte, quitte à en abandonner la lecture plus vite que prévu, soit parce que l'information est trop mince, soit parce que la manière dont le journaliste traite le sujet ne correspond pas à nos attentes.

Savoir lire la presse :

une excellente entrée en matière

Savoir lire la presse est d'une importance que l'on ne mesure pas toujours. Le lecteur qui a appris à maîtriser les arcanes d'un texte d'information, qui sait en tirer rapidement la substance, est mieux préparé qu'un autre à aborder des ouvrages plus complexes. Sa manière d'appréhender un écrit quel qu'il soit est plus critique vis-à-vis de ce qui peut être accessoire au sein d'un texte. Mieux qu'un autre, il est en mesure de faire le tri parmi le flot d'informations qu'on lui propose. Il ne consomme pas passivement, il choisit.
Savoir choisir, voilà qui résume tout l'art de la lecture. C'est pourquoi nous ne vous encouragerons jamais assez à lire la presse au jour le jour. Non seulement c'est une excellente façon de vous entraîner à lire vite, mais cela vous ouvre la voie vers des lectures plus consistantes.

Quelques suggestions pour lire vite et bien journaux et revues

On ne dispose pas toujours du temps que l'on souhaiterait pour lire les journaux et les revues. Souvent il faut aller au plus pressé, même si on a l'habitude de lire qu'un seul journal. Voici donc quelques suggestions susceptibles de vous aider dans ce sens.

- La technique qui s'impose d'emblée est le balayage vertical Mais on peut aussi alterner avec le balayage en diagonale, qui se révèle en règle générale excellent lorsqu'il s'agit de repérer les mots-clés.

- Ne perdez pas de temps à tout lire si un article ne vous intéresse que modérément. Lisez le premier paragraphe pour voir si l'information proposée correspond au titre, sinon cherchez tout de suite les mots-clés et sautez à la conclusion. Si l'information correspond au titre, lisez ensuite quelques paragraphes au centre (1 ou 2 suffiront), après quoi allez à la conclusion.

- Si un article vous intéresse vraiment, il va de soi que vous le lirez en entier, mais auparavant, utilisez le survol et la fixation mentale. Ces techniques vous aideront

non seulement à prendre la mesure du texte mais aussi à anticiper, c'est-à-dire à augmenter votre vitesse de lecture.

- Lorsque vous avez trouvé l'idée principale d'un article, au moyen par exemple du balayage en diagonale, ralentissez votre lecture de manière à bien assimiler cette idée, puis augmentez votre cadence en suivant la marge de gauche ou le centre, jusqu'à la conclusion.
- Dites-vous toujours qu'un article bien construit est nécessairement émaillé de jalons et que ce sont ces jalons que vous devez repérer. Ils vous aideront à cerner rapidement l'idée principale.
- Faites-vous un devoir de reformuler mentalement ce que vous venez de lire. Cela vous aidera à assimiler plus rapidement le contenu de votre lecture et à stimuler votre mémoire.



Exercice n° 1.7 (fait divers)

10" Un fait divers, aussitôt lu, disparaît de notre mémoire. C'est la loi du genre. Cependant, parce qu'il est d'une lecture facile et que sa matière est en général peu dense, il représente une excellente base d'entraînement pour le lecteur rapide. Vous avez 10 *secondes* pour lire l'article ci-dessous. Votre lecture terminée, faites une reformulation mentale, puis relisez le texte pour vérifier votre degré de compréhension.

Trois ados allemands ont avoué

La messe noire a fini par tourner au meurtre

Ils ont avoué, à petits mots précis et froids, des mots qui leur ressemblent, le meurtre de leur copain. Sans émotion excessive. Puis ils ont décrit le rituel macabre qui a suivi sa mise à mort. La confession des trois lycéens de 17 ans qui viennent de reconnaître l'assassinat de l'un de leurs camarades de classe, âgé de 15 ans, à Nordhausen, en ex-RDA, a fait frémir d'horreur toute l'Allemagne.

Cela s'est passé à la fin du mois d'avril. "Il nous gênait... Nous l'avons étranglé à l'aide d'un câble électrique. Puis, comme il fallait bien faire disparaître le corps, on est allé l'enterrer en pleine nuit, au coeur de la forêt. Nous avons toujours gardé ce secret pour nous..." Tous donnent la même version, a indiqué le procureur de Nordhausen, Gerd Stoermer. Les lycéens ont été inculpés jeudi de meurtre et écroués. Tous trois sont issus de "bonnes familles, sans aucun problème particulier", a précisé M. Stoermer. S'ils ont avoué le meurtre, les trois adolescents observent cependant le silence sur le motif de leur acte. Mais l'adolescent aurait été tué pour avoir tenté de s'opposer à ses agresseurs, des adeptes du culte de Satan, qui auraient notamment célébré des messes noires. Le procureur de Nordhausen estime que cette hypothèse ne peut être exclue, mais aucun élément, pour le moment, ne la confirme. Les parents du lycéen avaient signalé le. 29 avril la disparition de leur fils à la police. Le corps de celui-ci avait été découvert quatre jours plus tard, grâce â son tee-shirt abandonné dans la forêt.

France-Soir

 ***Exercice n° 2.7 (fait divers)***

30" Temps de lecture : 30 *secondes*. Faites ensuite une reformulation mentale et vérifiez comme ci-dessus votre degré de compréhension. Procédez de même pour tous les autres exercices de ce chapitre.

48 heures après l'attentat de Neuilly. Un suspect et quinze zozos arrêtés

La menace avait été prise au sérieux. La réponse n'a pas tardé : 48 heures après le mini-attentat du parking de Neuilly, les policiers de l'antiterrorisme ont procédé à un vaste coup de filet dans les milieux d'extrême gauche. Lundi matin, quinze personnes ont été interpellées. Parmi elles, la section antiterroriste de la brigade criminelle estime tenir l'auteur des mystérieux tracts signés "H.B.". Elle procède, dans cet esprit, à l'audition de Franck Menenger, décrit comme "un Pied Nickelé de la révolution".

La bombe qui avait explosé samedi matin au 113, avenue du Roule, à Neuilly Hauts-de-Seine), avait "ému" la Place Beauveau. Si les dégâts matériels étaient mineurs, la portée n'en demeurait pas moins symbolique. L'engin, de fabrication artisanale, avait en effet soufflé les portes d'un parking situé à deux pas de la mairie de Nicolas Sarkozy, l'actuel ministre du Budget, et du domicile de Charles Pasqua. Sur place, les policiers retrouvaient un tract, signé"H. B. ", dont l'auteur menaçait de "déclencher une nouvelle explosion, bien plus importante, avec cette fois des victimes nombreuses".

Cet avertissement faisait suite à une série de messages envoyés à plusieurs commissariats et au ministère de l'Intérieur. Le 7 mai, la dernière lettre signée "H. B. ", parvenue au poste de police du XIXe arrondissement, avait ainsi prévu l'imminence d'une action. En caractères gras, on pouvait lire: "dans les jours prochains aura lieu une explosion revendiquée pour affirmer sa capacité de destruction. "

Pistes

Intrigués par les deux initiales, les policiers de la SA T se sont interrogés sur leur sens. L'hypothèse d'une action des Basques de Herri Batasuna, proche d' ET A, n'a pas été prise au sérieux. Compte tenu du caractère spécifiquement" antipolicier", "H.B." pouvait en revanche signifier Hassan Benhamed, du nom du jeune Marocain tué lors de son interpellation par un C.R.S., à Béziers, le 29 décembre dernier. Cette piste n'était pas non plus la bonne.

Les policiers en ont aujourd'hui la certitude, ces deux initiales sont celles des noms de familles de Jean-François Honoré, 35 ans, et de Marie-Hélène Belgoul, 40 ans, arrêtés le 6 février dernier après un hold-up dans une agence du Crédit Agricole de Bazoches-les-Gallerandes, près d'Orléans. Ce 6 février, en fin de matinée, un trio de malfaiteurs cagoulés et armés s'était fait remettre 22000 F avant de s'enfuir dans une Peugeot 405 blanche. Après un rocambolesque accident, deux des trois malfaiteurs étaient arrêtés par les gendarmes de Pithiviers.

Affiches

Honoré et Belgoul, militants de la Ligue communiste révolutionnaire, intéressaient aussi les renseignements généraux. Les spécialistes de l'antiterrorisme ont découvert un plan détaillé du quartier des femmes de Fleury-Mérogis, là où sont détenues Nathalie Menigon et Joëlle Aubron, les deux "figures" d'Action directe. Les enquêteurs recherchaient le troisième couteau, en fuite depuis le hold-up. Ils l'ont retrouvé lors des dernières manifestations après la "bavure" mortelle du commissariat parisien des Grandes-Carrières (XVIIie). Parmi les deux cents manifestants photographiés, les R.G. remarquaient un personnage, grand, brun, chaussé de rangers, qui correspondait à leur suspect du Loiret. Franck Menenger, 30 ans, a été interpellé hier à Belleville, chez sa compagne. A son domicile, dans le XVe, une collection de faux papiers, de cachets encreurs administratifs, du matériel informatique, mais aussi de la littérature militante et des affiches semblables à celles retrouvées sur les murs de la station Jules-Jofrin ont été découverts.

France-Soir

Exercice n° 3.7 (politique) Temps de lecture : 30 *secondes*.

M. Balladur demande aux députés de ne pas s'impatienter

La situation économique a tenu la vedette lors de la deuxième séance des questions au gouvernement, mercredi le 21 avril, à l'Assemblée nationale. Celle-ci a donné l'occasion au Premier ministre, Edouard Balladur, de rassurer les députés de la majorité sur la célérité du gouvernement à présenter des mesures de redressement économique et social.
"Ne vous impatientez donc pas! Le gouvernement n'a nul besoin d'être stimulé. Nous travaillons beaucoup et vite !" Edouard Balladur a tenu, lors de la séance des questions au gouvernement, mercredi 21 avril, à l'Assemblée nationale, à se blanchir de tout soupçon d'immobilisme. Il s'est pour cela donné la peine d'intervenir après le ministre des Entreprises et du Dévelop-pement économique, Alain Madelin, interrogé par Jean Falala (RPR, Marne) sur les mesures à l'étude pour les PME." J'entends, ici ou là, et il m'arrive, même, de lire qu'une certaine impatience gagnerait la représentation nationale", a déclaré le Premier ministre. "Vous aurez tout le loisir, a-t-il continué, d'examiner en détailla politique de redressement éco-nomique et social qui se reflétera dans le collectif budgétaire que le Conseil des ministres adoptera le 5 mai. Il a précisé que "ce collectif comprendra des mesures sociales, des mesures éco-nomiques pour les entreprises, des mesures en faveur du logement, et des économies indispensables pour éviter l'affaiblissement de nos finances publiques". La majorité des questions posées par les députés a porté sur la situation économique de la France : problèmes du logement évoqués par Jean Proriol (UDF-PR, Haute-Loire), trai-tement social du chômage par Nicole Catala (RPR, Paris), déficits nationaux par Jean-Pierre Delalande (PR, Val-d'Oise) et Alain Bocquet (PC, Nord), délocalisations par Marc Laffineur (UDF, Marne-et-Loire) et Louis Mexandeau (PS, Calvados). Les interrogations sur les transferts d'emplois publics parisiens en province ont permis à Edouard Balladur de préciser sa position et de lever toute ambiguïté : "Il y a dix-huit mois environ, certaines décisions concernant la délocalisation des services publics ont été prises. Je ne reviens pas sur les conditions dans lesquelles elles ont été préparées, annoncées et, pour certaines, mises en oeuvre... Le gouvernement a l'intention de donner suite à ce qui a été effectivement décidé. Pour le reste, je demanderai au ministre d'Etat, ministre de l'Intérieur et de l'Aménagement du territoire, et au ministre délégué en charge de ce domaine d'étudier, en liaison avec le ministre de la Fonction publique, les mesures à envisager dans l'avenir." "L'opinion que j'exprime ainsi (...) est celle du gouvernement", a encore précisé M. Balladur un peu plus tard, mettant ainsi fin aux "cafouillages" de certains de ses ministres. Les zones rurales Autre inquiétude parlementaire, autre confir-mation du Premier ministre : la suspension de toute fermeture des services publics dans les zones rurales évoquée lors du discours de politique générale. En réponse à Patrick Ollier (RPR, Hautes-Alpes), M. Balladur a étécatégorique: "Tous les services publics sont concernés, y compris l'Ecole. Toutes les décisions les visant sont suspendues pour six mois, délai qui sera mis à profit pour étudier les modifications à apporter notamment aux contrats de plan (...). Il s'agit d'une suspension à effet immédiat. "De son côté, Charles Pasqua, ministre d'Etat, ministre de l'Intérieur, interrogé par Patrick Balkany (RPR, Hauts-de-Seine) sur le dépôt d'un projet de loi sur la police municipale, a annoncé qu'il saisira le Parlement, "peut-être avant la session de printemps (...), de propositions relatives à l'encadrement, à la formation, à l'utilisation des polices muni-cipales". Sur le sujet, M. Pasqua n'a pas pu s'empêcher de rappeler que si de nombreux maires, "quelle que soit leur appartenance politique", ont mis en place des polices muni-cipales pour répondre à la demande de leurs administrés, "celle qui m'a fait la plus forte impression, par sa belle tenue, par les moyens dont elle dispose, est celle de Pierre Mauroy à Lille". Cette déclaration a, bien entendu, déclenché rires et applau-dissements sur les bancs de la majorité. A l'exception d'un incident en début de séance qui a conduit à l'évacuation d'un perturbateur de la tribune réservée au public, Philippe Séguin n'a pas eu à rappeler à l'ordre députés et ministres. Les uns et les autres semblent vite avoir pris le pli des questions et des réponses rapides et spontanées. Même si certains jeunes ministres anxieux, tels Philippe Douste- Blazy, ministre délégué à la Santé, avaient tenté, la veille de la séance, d' obtenir des "tuyaux" sur les questions auxquelles ils seraient soumis.

Le Monde

Exercice n° 4.7 (dossier) Temps de lecture : 1 minute

La revanche de l'Europe

Longtemps garantie de carrière réussie et rapide, les MBA américains cèdent le pas devant les formations européennes, MBA ou 3e cycle. Pour plusieurs raisons : le modèle américain des années 70 semble dépassé et les études sont tout aussi efficaces, plus faciles à suivre et moins chères sur le Vieux Continent.

La vogue des études aux Etats-Unis serait-elle en train de disparaître ? Si les MBA américains restent des diplômes prestigieux, les étudiants sont de plus en plus nombreux à faire le choix d'un troisième cycle dans l'Hexagone ou d'un MBA européen, voire français. Et les spécialistes du recrutement les approuvent. Pour plusieurs raisons : les MBA américains corres- pondent à une mentalité d'outre-Atlantique et à une époque, celle des années 70 où les préoccupations n'étaient pas les mêmes qu'aujourd'hui. D'autre part, des formations existent en Europe, adaptées à de véritables carrières internationales et notamment aux débouchés qu'offrent les pays de l'Est. Sans compter que les prix des études aux Etats-Unis sont beaucoup plus élevés qu'en France.

Aller vite

"Qu'attendent les étudiants d'un MBA ou d'un 3e cycle", se demande Alfred Mahdavy, président de l'ISG (Institut supérieur de gestion), "certainement pas une formation qu'ils pourraient trouver à l'université. 115 recherchent une formation au management et une dimension culturelle et internationale. " En réalité, ils cherchent à aller vite. Un 3e cycle s'effectue en fin d'études, un MBA souvent après quelques années d'expérience professionnelle. Mais dans tous les cas, cette formation complémentaire à la gestion permet d'apprendre en un an minimum, 2 en temps normal, ce que l'on aurait acquis sur le terrain en entreprise en 1 0 ou 1 5 ans d'expérience professionnelle.

Longtemps, les prestigieux MBA de Stanford ou de Harvard ont été réputés pour donner ce "coup de turbo" qui permet de franchir les étapes à grande vitesse. Seulement, les entreprises d'aujourd'hui font face à la crise économique, aux contraintes sociales et de surcroît elles ploient sous une masse de candidatures spontanées. Aussi recher-chent-elles peut-être autre chose que des cadres rodés au mythe de l'excellence. C'est en tout cas l'avis de Bernard Krief, président de Bernard Krief Consulting Group : "Je ne pense pas que les MBA américains permettent d'apprendre la quintessence de ce qui sera le management des années 2000, mais ce qu'était le management des années 70."

Apprendre le business international

Sa conviction est que l'un des premiers maux des entreprises françaises d'aujourd'hui est de vivre sur un schéma dépassé, celui justement du management appris dans les business school des années 60-70. Elles enseignaient que dans les entreprises "tout le monde est beau et gentil, tout se gagne à l'ancienneté et au mérite et que l'on ne critique pas la direction, faute de faire preuve de mauvais esprit. Si l'on s'en va, c'est que l'on a tort, peut-être même que l'on n'est pas très bon..." C'est un mythe de croire que l'entreprise est là pour faire le bonheur de ses salariés, affirme au contraire Bernard Krief. L'entreprise est un marché. De là à penser que les bases du management enseigné dans les MBA ne sont plus adaptées au contexte d'aujourd'hui où l'on recherche au contraire des entrepreneurs, y compris des autodidactes à la condition qu'ils aient du courage, du flair et de l'allant, il n'y a qu'un pas que Bernard Krief franchit sans hésiter.

Moins sévère, Alfred Mahdavy constate néanmoins : "En dehors du MBA de Thunderbird de Phoenix en Arizona, l'approche américaine est à 90% américaine." En clair, on apprend aux Etats-Unis le business américain, pas le business international. Sans compter qu'une bonne partie du programme ne fait qu'ap-profondir ce que l'on a déjà étudié dans une école de commerce française. Aussi le président de l'ISG conseille-t-il ce type de formation dans quelques cas précis : pour les jeunes qui veulent rester aux Etats Unis, au moins de 3 à 5 ans. Dans ce cas, un MBA américain permettra de se faire identifier comme appartenant au système culturel américain. Ensuite, il sera toujours temps de rentrer en France dans de bonnes conditions à travers une filiale d'un groupe américain s'implantant en Europe.

"La mode américaine est un peu passée", constate également Christiane Barody, directrice du Schiller International University. Certes elle souligne les avantages d'un diplôme américain : il permet essentiel-lement d'appréhender une autre culture, de connaître la façon de travailler des Américains, d'avoir une connaissance de la langue absolument parfaite. Il n'en reste pas moins que l'équivalent pratiqué en Europe peut être tout aussi efficace,

moins cher et plus facile à suivre.
Le poids du coût
Et de constater que, justement, les Américains commencent à s'intéresser à ce qui se fait en Europe : "Dans notre master of arts en relations internationales, nous avons 90% d'Américains." Opter pour une formation au management française permet de terminer ses études tout en conservant un emploi.
De tels cycles impliquent de passer un certain nombre de "crédits" (ou de cours), en principe six par semestre. Dans le meilleur des cas, ils peuvent se suivre en douze mois (deux semestres et une session d'été), en général, ils durent deux ans. Mais rien n'empêche d'étaler le cursus sur une plus longue période et de conserver son activité professionnelle en même temps.
Enfin, le coût peut être un élément déterminant. Il faut compter au bas mot 30000€ à 33000€ de frais de scolarité aux EtatsUnis, auxquels il faut ajouter la vie sur le campus, soit 1000€ par mois environ. En Europe, en revanche, les prix sont moindres : 12000€ à 15000€ de frais de scolarité pour le MBA de l'ISG, 12000€ pour celui de Schiller International University.
Comment choisir
Reste une" question essentielle : comment choisir ? Le titre MBA n'est pas protégé et cela le dessert, affirme Christiane Barody. Un constat qu'Alfred Mahdavy formule différemment : "Il faudrait trouver un autre nom pour les formations françaises." En réalité, la question est bien celle-là: il existe quelques grandes universités dont la formation est incontestable et reconnue, mais aussi de multiples autres qui baptisent leur diplôme MBA alors qu'ils sont loin d'avoir la qualité des grands.
Parfois cette ambiguïté peut servir les étudiants, comme le souligne Bernard Krief : "Les chefs d'entreprise ne réalisent pas toujours la différence et apprécient le seul titre MBA. "Mais la plupart du temps elle se retourne contre les jeunes qui ont du mal. Certains, telle la Schiller International University, autorisent les étudiants àvenir, avant de s'inscrire, suivre quelques cours, pour se rendre compte de quoi il s'agit, quelle est la scolarité et qui sont les enseignants. L'ISG, qui propose une véritable formation internationale impliquant une partie des étudiants en Europe (France et pays de l'Est), une autre en Amérique, une troisième au Japon, offre la garantie d'un répertoire dans le guide officiel des MBA. De son côté, l'Institut d'études en relations internationales (Ileri) propose des 3e cycles dispensés en langues étrangères : le cursus comprend un stage obligatoire, en France ou à l'étranger.

Le Figaro
Ce texte comporte 1153 mots

Exercice n° 5.7 (article de revue)

Temps de lecture : 30 *secondes*

Nos laboratoires pillent l'arsenal des guérisseurs

Sur les 300000 plantes à fleurs et fougères recensées dans le monde, si 35000 sont protégées, 65000 sont actuellement menacées, dont un nombre considérable de plantes médicinales. Les plantes tropicales sont, de très loin, les plus riches en principes actifs. Lorsqu'on dévaste l'Afrique, on dévaste le réservoir mondial. Ce continent renferme un fonds floristique complètement étranger au nôtre, puisqu'il Y aurait, au maximum, deux à trois espèces communes à la France et à l'Afrique noire. Plus riche aussi : de 15 à 20000 espèces au Togo contre 4000 en France. Mais nous ne nous intéressons à l'Afrique que depuis cent petites années. Voilà un champ de recherches et de travail considérable. Nous ne sommes, en France, que deux équipes à étudier la pharmacologie sur des extraits de plantes entières, ce qu'on appelle les *totum.* Mais, derrière tout cela, il y a le fonds médico-magique du vaudou, très intéressant car on y trouve une connaissance extrêmement importante de l'action des plantes sur le système nerveux. Toute l'initiation est en effet à base d'extraits végétaux. J'ai vu comment cela se pratiquait lors de ma visite à un célèbre guérisseur du Bénin. Cette connaissance ne peut être abordée sans une préparation d'ordre spirituel. Si l'on se cantonne au matérialisme qui nous caractérise, on ne comprend rien, car beaucoup de plantes sont présentes dans des mélanges uniquement pour des raisons symboliques ou magiques, et non pour leurs principes actifs. Par exemple, un très grand arbre qui fait de l'ombre, une plante grasse, apportent le calme.

Il nous faut aborder le sujet avec le cerveau droit et le cerveau gauche en même temps, sinon on n'y comprend rien. Cela arrive lorsqu'on est un Occidental, bien dans sa peau, bien dans son labo, mais pas forcément dans sa tête et dans sa relation avec d'autres ethnies qui fonctionnent de manière totalement différente.

Il y a énormément de plantes médicinales dans ces flores qui sont infiniment plus riches que les nôtres. Des gens comme Michel Amakoué Ahyi ont beaucoup de mérite, car ils font, avec les moyens du bord, la synthèse entre la tradition et ce qu'on peut appeler la modernité. Ils ne rencontrent, le plus souvent, que des pisteurs envoyés par de grands laboratoires pharmaceutiques qui leur "piquent" les plantes et leurs indications thérapeutiques et vont les étudier au labo pour en faire des médicaments. Les guérisseurs sont alors frustrés car ils ne sont jamais associés au processus et aux bénéfices de la recherche. Généralement, comme on n'a pas pris toute l'ambiance qui est autour de la plante et tout l'aspect traditionnel, on l'étudie mal. Comme, par ailleurs, l'efficacité d'une plante est souvent moins grande qu'une molécule, la plante disparaît. Or, celle-ci est bien davantage qu'une molécule. C'est un ensemble. Les simples ne sont pas simples. Chaque plante a sa personnalité, ses caractéristiques propres. Nous sommes dans une société qui croit tout simplifier. Mais en réalité, plus on simplifie, plus on se "plante" ...

Ca m'intéresse, n° 125

ELARGISSEZ VOTRE CHAMP VISUEL EN LISANT LA PRESSE

Lire la presse est le moyen idéal d'élargir son champ visuel. La taille des colonnes permet en effet à l'oeil d'embrasser une multiplicité de signes à la fois et donc d'augmenter la qualité du parcours.
Chaque jour, efforcez-vous de lire au moins quelques articles en ayant pour but de ramener le nombre de vos fixations à 1 par ligne. Pour ce faire, vous devrez pratiquer la lecture intégrale. Mais n'oubliez pas qu'il existe une technique qui peut vous aider dans ce sens : le balayage horizontal.

Comment se présente un article de presse

La présentation matérielle d'un article de presse n'est assurément pas le fruit du hasard. Elle correspond à la fois à un but et à une nécessité : capter l'attention du lecteur de manière qu'il trouve l'information dont il a besoin.
Un article de presse, si son intention n'est pas de nature réflexive (par exemple, un article d'idées), est conçu pour être lu rapidement et pour donner "l'heure juste" sur le sujet traité. Sauf exception (critique littéraire, texte d'opinion, etc.), il doit être exempt de fioritures et aller droit au but. Sa présentation sous forme de colonnes répond à un objectif : faciliter la lecture, permettre à l'oeil d'embrasser le maximum de signes à la fois.
Dans la lecture de la presse, on distingue, selon Philippe Pigallet, 3 niveaux :

1er niveau :
Ce qui attire l'oeil, à savoir les gros titres, les encadrés, les bandeaux, les photos, et les articles des journalistes qu'on apprécie. C'est ce premier niveau qui fera en sorte d'amener le lecteur à lire le ou les articles qu'on lui propose. C'est une étape fondamentale que les concepteurs de mise en page ne négligent jamais, puisque d'elle dépend si le lecteur sera intéressé ou non par la suite.

2e niveau :
Ce qui attire l'attention, à savoir les intertitres, les attaques et les chutes d'articles. Tout lecteur, une fois qu'il est attiré par un gros titre ou un sujet veut connaître le traitement réservé à l'information qu'on lui soumet. Dans ce but, il parcourra donc l'entrée en matière (le style est-il alerte, l'article source de promesses ?), notera au passage la pertinence des intertitres et sautera à la conclusion pour savoir si le dénouement correspond aux attentes exprimées dans l'entrée en matière.

3e niveau :
Ce qui mobilise l'attention, à savoir le contenu de l'article lui-même. A cette étape, le lecteur veut en savoir davantage, toutefois l'article doit obéir à un impératif : ne pas être trop long. Selon Yves Agnés et J.-Michel Croissandeau, "Il n'est pas rare, pour des articles de 200 lignes-journal, de constater 40 à 50% d'abandons de lecture entre le titre et le dernier paragraphe." Pourquoi ? Parce que l'auteur n'a pas respecté ce principe incontournable : faire court, exposer l'information proposée dans un minimum de mots de manière à ne pas retarder le lecteur.

Apprenez à distinguer les types d'articles

Si vous êtes un grand lecteur de journaux et de revues, non seulement français mais aussi étrangers, vous aurez sûrement remarqué qu'il existe deux types de presse et que ces deux types peuvent déterminer le sens de votre lecture. En bref, on distingue la presse d'investigation et la presse de réflexion :

La presse d'investigation

Elle est surtout caractérisée par le souci des faits. Ouvrez un journal anglais ou américain (où l'on retrouve en général cette approche journalistique) et tout de suite vous serez frappé par l'accent mis sur l'événement et sa description.
Dans la presse d'investigation, peu d'idées sont émises, peu de commentaires aussi. Le ton vise à l'objectivité et l'article est construit en conséquence : entrée en matière résumant les faits, développement et conclusion.
Le lecteur à la recherche de faits trouvera amplement matière à satisfaction dans la presse d'investigation. Son oeil repérera très vite ce qu'il cherche, simplement en parcourant le texte. Sans trop de peine il pourra par la suite reformuler mentalement ce qu'il a lu et se faire sa propre idée.

La presse de réflexion

Certains lecteurs trouvent la presse d'investigation trop sèche. Ils lui préfèrent la presse de réflexion. Il faut dire que celle-ci, à l'opposé de la presse d'investigation, fait davantage place, comme le terme l'indique, aux idées, aux mots. Les faits, dans une certaine mesure, sont secondaires; ils servent en quelque sorte de prétexte au développement des idées. C'est un type de journalisme que l'on pourrait qualifier d'un peu plus partial, où la personnalité de celui qui rédige l'article transparaît parfois même très nettement.
En conséquence, un texte issu de la presse de réflexion sera plus foisonnant, plus multidirectionnel. Le lecteur préoccupé de faits, d'idées nettes et tranchées devra donc faire davantage d'efforts.
Il s'en remettra ici à la technique du mot-clé, qui lui permettra de se frayer un chemin au sein du texte et de "mettre le doigt" sur ce qui importe.
Si ce qu'il cherche, c'est plutôt une ambiance, un ton, la presse de réflexion, bien sûr, le comblera.

Rappelez-vous que :

- On ne peut pas tout lire rapidement parce que tous les textes ne se ressemblent pas. Apprenez à moduler votre vitesse de lecture.
- On lit la presse d'abord et avant tout pour s'informer. La recherche d'idées est secondaire.
- La technique la plus usitée pour lire la presse est le balayage vertical.
- La recherche du mot-clé, pour lire vite la presse, doit constituer une priorité.
- On distingue 2 types de presse : la presse d'investigation et la presse de réflexion. On ne les lit pas de la même façon.

LEÇON 8

QUE FAIRE DEVANT UN TEXTE DIFFICILE ?

L'un des textes les plus difficiles qui soient, c'est sûrement le *Finnegans Wake* de l'écrivain irlandais James Joyce *(traduit par Philippe Lavergne aux Editions Gallimard).* Ecrit dans un style maniant à l'envi les mots-valises (mots réunissant plusieurs autres mots dans le but d'en créer de nouveaux), regorgeant de jeux de mots allusifs, charroyant une multiplicité de langues (les exégètes en ont compté près d'une vingtaine), composé de 17 chapitres tous différents de ton les uns des autres et surtout mettant en oeuvre une érudition proprement vertigineuse, il a laissé et il laisse encore songeur plus d'un lecteur, même plus de cinquante ans après sa première parution. Traduit en français, ce texte célèbre n'en a pas moins conservé son opacité première.

Jugez-en :
"erre revie pass" Evant notre Adame, d'erre rive en rêvière, nous recourante via Vico par chaise percée de recirculation vers Howth Castle et Environs.
Sire Tristam, violeurs d'amoeurs, manchissant la courte oisie, n'avait pâque buissé sa derrive d'Armorique du Nord sur ce flanc de notre isthme d'Europe Mineure pour y resoutenir le combat d'un presqu'Yseul penny : ni près du fleuve Oconee les roches premières ne s'étaient exaltruées en splendide Georgi Dublin de Laurens Comptez en doublant ses membres dans le temps ! nulle voix humaine n'avait dessoûlé son micmac pour bêptiser Patrick..."

Heureusement pour nous, nous n'avons pas affaire tous les jours à ce type de prose, sinon notre patience serait souvent soumise à rude épreuve. Mais il n'en demeure pas moins que si la plupart des textes nous tombant sous les yeux sont en général de lecture aisée, d'autres se révèlent un peu plus difficiles. C'est le cas d'un contrat d'assurances, d'un prospectus technique, d'un article ou d'un ouvrage scientifique, d'un texte de loi, etc. Certains de ces textes sont parfois rédigés dans un style lourd, sinon alambiqué, ce qui complique d'autant leur compréhension.
Si vous êtes étudiant en droit ou en sciences, sans doute votre esprit est-il déjà formé à ce type de lecture; sans doute arrivez-vous à cheminer sans trop de difficulté dans les dédales de vos manuels. Mais pour le commun des mortels et des étudiants, il en va tout autrement.

LA MARCHE A SUIVRE

S'il nous arrive à tous d'être confrontés à des ouvrages réputés difficiles, il nous arrive également d'être tentés de déclarer forfait tant la tâche par moments nous apparaît insurmontable. Pourtant il existe des moyens simples et faciles de sortir, sinon grand vainqueur d'un texte parsemé d'obstacles, du moins avec le sentiment d'en avoir saisi la teneur. Les voici :

Munissez-vous d'un marqueur

Les mots inconnus, les locutions contournées ne manquent en général pas dans un texte difficile; il suffit de lire un simple arrêté ministériel pour s'en persuader. Aussi, pour ne pas retarder indûment votre lecture, à chaque fois que vous butez sur de ces mots ou une de ces locutions, prenez soin de les souligner ou de les encercler, ou encore, solution plus pratique, de les signaler à l'aide d'un "marqueur".
Votre lecture terminée, il sera toujours temps de revenir sur leur définition. Il se peut aussi que, chemin faisant, vous "deviniez" le sens du mot ou des mots que vous avez

laissés en suspens. Dans ce cas, ne vous fiez pas à votre seule intuition, vérifiez quand même dans le dictionnaire, ne serait-ce que pour constater si vous avez fait fausse route ou non.



Exercice n° 1.8

Voici un exemple de texte truffé de mots inusités et de locutions plutôt rares. Lisez-le aussi vite que vous le pouvez sans vous arrêter aux termes que vous ne connaissez pas, sinon pour les souligner ou les encercler. Ensuite, comptez le nombre de mots qui vous sont inconnus et vérifiez votre hypothèse de lecture en relisant le texte lentement.

Le jugement
J'étais proprement réduit à quia. Mon adversaire, tel un hoplite de la parole, ne laissait pas de m'abreuver de lazzi, moi qui n'en pouvait déjà plus. Il était debout tout au centre d'une vaste agora, un public de féaux l'entourait. Derrière lui s'élevait vers un ciel d'un bleu ineffablement céladon une lourde frondaison de palétuviers qui, hélas, était loin de faire ombrage à son beau ramage. A parler franchement, il exultait, se gaussait de mon impuissance à lui rendre la pareille. Sa barbe, qui n'était pas une barbe mais un tortillon hirsute évoquant une chevelure de gorgone, dansait sur sa poitrine tel un oriflamme en berne. Ainsi qu'une pythie assise sur son trépied, il vaticinait sur mon compte, me descendait littéralement en flammes. Rien ne semblait vouloir endiguer son flot vengeur. Sa parole était comme l'airain : dure, irréfragable. Elle emportait le public, qui s'ébaudissait à l'envi. J'étais certes au plus mal. J'eusse voulu me lever et crier haro sur cette longue vitupération. Hélas deux solides gaillards à la mine de lansquenets me flanquaient, me privant de ce fait de mon droit de protestation. Mais je n'en pensais pas moins. Assis que j'étais sur ce banc d'une froideur marmoréenne, avec tout en haut ce soleil qui dardait à plomb nos nuques ployées, mon cerveau, à la manière d'une cucurbite d'alchimiste, mélangeait mots, frustrations, rancoeurs et, surtout, images de vengeance d'une clarté eidétique. En bref, j'étais une marmite dans laquelle bouillaient les plus sombres présages, marmite de surcroît que touillait une main, qui sait, de goule sans la moindre vergogne. Mon front algide me faisait mal. In petto je regrettais ma tendance à la procrastination ; elle ne m'avait guère payé de retour, si j'en jugeais par la profondeur de la chausse-trappe dans laquelle je me retrouvais. Mais il était trop tard. Trop tard pour tout, y compris pour s'abîmer dans de noires pensées ainsi que je le faisais. L'homme cependant emplissait la place publique de ses cris de stentor. On aurait dit une orfraie volant et piaillant autour de sa victime. Ses mots étaient autant de flèches trempées au curare et vers moi dirigées. Comme s'il se fût agi de donner un tour encore plus enflammé à ses propos, qui n'en avaient pourtant nul besoin, il déployait dans l'air torpide de ce matin de juin ses pseudopodes avec une force et une célérité qui en faisaient l'image de fléaux s'abattant sur une rangée de têtes prêtes à subir la décollation. Je craignais le pire. Ma vie, me semblait-il, plus que jamais était un mince fil d'archal : une main, dextre ou senestre, aurait pu le trancher sans le moindre effort, sans même que j'eusse le temps de venir à résipiscence. J'étais à la merci de cet homme, j'étais un ciron dans le creux de sa main. Il me vouait une haine d'une pugnacité sans nom. Pour lui, je n'étais guère plus qu'un coléoptère que l'on devrait priver de ses élytres. En un mot comme en cent, j'étais un trublion sans foi ni lieu.
De son côté, le public approuvait la moindre des syllabes jaillissant de cette bouche tordue ainsi qu'un sarment de vigne. Masse compacte, il était en coalescence avec lui.

Il vibrait à chacune des périodes de sa philippique térébrante. Je les voyais, tous ces visages aux formes si étranges (visages prognathes, agnathes), ces yeux exorbités qui étaient comme autant de sagaies lancées à mon intention. J'en éprouvais une sensation amère, proche de la déréliction. Mon cœur, sous tous ces regards torves, se tordait en une systole étourdissante. Je me voyais déjà finissant mes jours dans un ergastule, sinon un infect cul-de-basse-fosse. Que m'arrivait-il donc ? A quel sommet de forfaiture m'étais-je hissé pour mériter ce sort ? Quel crime avais-je pu commettre pour obliger cet homme à hurler de la sorte en plein jour, noyé dans la sourde approbation de la foule ? Avais-je l'âme si noire, dévorée de basilics ? Pourtant, cet homme, ce grand corps étique enfermé dans une houppelande sans fin, cette silhouette déchiquetée se découpant sous le petit pandanus, c'était mon père.

Jacques Grousset

Temps de lecture : …….
Nombre de mots soulignés : …….

Repérez les mots-clés

Un texte difficile, s'il est bien construit, contient toujours des mots-clés. Votre tâche consiste donc à les repérer aussi vite que possible pour que vous puissiez ensuite faire les liens qui conviennent. N'oubliez pas qu'un mot-clé constitue un temps fort dans un texte et que de ce fait il contient une part du message que l'auteur veut faire passer.
Exemple : pour la première fois en <u>Grande-Bretagne</u> depuis une quinzaine d'années, le financement de la <u>recherche</u> va bénéficier d'une <u>augmentation</u> substantielle. Un engagement de <u>3,3 milliards</u> de francs supplémentaires vient d'être annoncé par le gouvernement pour les trois années à venir.



Exercice n° 2.8

1' Voici un texte dont le niveau de difficulté est moyen. Il traite d'un sujet qui nous est familier : la mémoire; la mémoire des odeurs, plus précisément. Lisez-le en 1 minute. Nous vous demandons d'insister sur les points suivants : la méthode des trigrammes et l'expérience que l'auteur a réalisée sur la mémoire des odeurs. Votre lecture terminée, répondez aux quelques questions apparaissant à la fin.

Comment les odeurs sont-elles stockées dans la mémoire ?

La théorie généralement admise sur le stockage des événements dans la mémoire visuelle et auditive est fondée sur l'affirmation que le souvenir implique l'action de la mémoire à court terme et celle de la mémoire à long terme. Avant qu'un son ou qu'une image puissent être stockés dans la mémoire à long terme, il faut qu'ils soient traités dans un système plus fragile, qui ne fonctionne que pendant un laps de temps très court (mesuré en *secondes*). Au cours de cette période, l'information à retenir, par exemple, le nom d'une personne à qui l'on vient d'être présenté, doit être codé verbalement, dénommé ou étiqueté, et répété pour qu'on ne l'oublie pas. Il faut s'attacher tout particulièrement à ce nom car d'autres noms annoncés avant et après vont entrer en compétition avec lui. Cependant, ce type d'interférence ne paraît pas

aussi gênant lorsqu'il s'agit de stocker une odeur en mémoire, comme le montre l'expérience de mémoire à court terme qui suit.
On doit le modèle de cette expérience à LR. et M.J. Peterson qui l'avaient élaboré en 1959 pour étudier la mémorisation des syllabes sans suite logique, les trigrammes composés de trois consonnes. On lit chaque trigramme à un sujet qui sait qu'il doit le mémoriser. Vient ensuite un intervalle, qui varie de trois à trente *secondes* selon les différents essais. Durant cet intervalle, on demande au sujet de compter à rebours aussi vite que possible en partant d'un nombre choisi au hasard entre 100 et 999. Le but de ce dernier exercice est d'empêcher le sujet de conserver l'image du trigramme présente à l'esprit, de lui donner un nom et de le répéter. A la fin du compte à rebours, on demande au sujet de répéter le trigramme. Les résultats montrent que la mémoire commence à diminuer immédiatement et qu'elle décroît de 100 à 80% après trois *secondes* seulement; après trente *secondes*, le résultat est proche de zéro. Sans répétition, une information sera oubliée et ne pourra entrer dans la mémoire à long terme. Il n'y a pas eu de codage en mémoire du fait de l'interférence. Dans notre expérience de mémoire des odeurs à court terme, réalisée en 1973, nous avons présenté la substance odorante (l'odeur-cible) sur un tampon d'ouate (...), au cours d'une séance initiale d'examen. Le sujet avait les yeux fermés pendant toute la durée de l'essai et sa tâche consistait à se souvenir de la sensation olfactive. Ensuite le sujet à qui l'on présentait soit l'odeur-cible, soit un leurre, devait déterminer si l'odeur était "la même" ou si elle était "différente". L'expérience est semblable en tous points, y compris le compte à rebours, à la méthode décrite pour les trigrammes. Mais les résultats ne le sont pas. Pour les odeurs, aucun indice ne témoigne d'un oubli avec le temps, et le pourcentage moyen des réponses positives correctes reste très proche de 82 %, quel que soit l'intervalle de temps écoulé entre les deux parties de l'expérience. L'absence d'une dégradation sensible de la mémoire à court terme paraît effacer la distinction entre court terme et long terme, ce qui pourrait être une caractéristique unique de la mémoire olfactive. Ces résultats renforcent l'idée selon laquelle elle différerait de la mémoire visuelle et de la mémoire auditive.

Extrait de : La recherche, n° 207

Question 1.
En quoi consiste l'expérience des trigrammes réalisée pour la première fois en 1959 par L.R. et M.J. Peterson ?

A) A lire à un sujet trois consonnes pour qu'il les mémorise.
B) A répéter 3 fois à un sujet 3 voyelles pour qu'il les récite dans l'ordre.
C) A lire à un sujet trois syllabes sans suite logique et lui demander de les mémoriser.
D) A choisir 3 nombres entre 100 et 999 et les mémoriser.

Question 2.
Que démontre l'expérience des trigrammes de L.R. et M.J. Peterson ?

A) Après 30 secondes, le sujet a presque tout oublié des trigrammes s'il y a eu interférence entre-temps.

B) La mémoire du sujet, après 30 secondes, reste intacte à près de 80% même s'il y a eu interférence.

C) 10 *secondes* après l'expérience, le sujet a tout oublié s'il y a eu interférence.
D) Le sujet peut réciter les trigrammes dans l'ordre après 40 *secondes*, même s'il y a eu interférence.

Question 3.
Comment s'est déroulée l'expérience décrite par l'auteur de cet article sur la mémoire des odeurs ?

A) En suivant le modèle proposé par l'expérience des trigrammes, le sujet devait trouver la différence entre 3 odeurs distinctes.
B) Le sujet avait les yeux fermés et avait pour tâche de se souvenir des différentes odeurs qu'il respirait.
C) Le sujet devait dire laquelle des odeurs présentées restait dans sa mémoire.
D) En suivant le modèle proposé par l'expérience des trigrammes, le sujet devait déterminer si on lui présentait une odeur dite cible ou leurre.

Question 4.
Quelle conclusion l'auteur de cet article tire-t-il de son expérience ?

A) La mémoire des odeurs est aussi sensible aux interférences que la mémoire visuelle et la mémoire auditive.
B) La mémoire des odeurs est encore plus sensible aux interférences que la mémoire visuelle et la mémoire auditive.
C) La mémoire des odeurs est plus sensible aux interférences que la mémoire visuelle mais moins que la mémoire auditive.
D) La mémoire des odeurs est beaucoup moins sensible aux interférences que la mémoire visuelle et la mémoire auditive.

Nombre de bonnes réponses sur 4 : ……..
Voir réponses en annexes.

Consultez les notes

Maints lecteurs fuient comme la peste les ouvrages contenant des notes figurant en bas de page ou dans un index de fin d'ouvrage. Pourtant, ces notes sont fort utiles et permettent souvent d'épargner du temps. Du reste, un texte difficile sans notes ou sans références constituerait une rareté. Il faut donc apprendre à les consulter, surtout si l'on est en phase de lecture rapide. On distingue plusieurs sortes de notes, mais arrêtons-nous aux deux principales : les notes techniques et les notes bibliographiques.

- Les notes techniques offrent en général un complément d'information sur un sujet précis. Elles sont d'ordre explicatif ou justificatif. L'auteur profite de ce type de note tantôt pour se livrer à un aparté destiné à éclairer le lecteur, à lui fournir certaines précisions, tantôt pour justifier son choix d'arguments ou d'exemples.

- Les notes bibliographiques, comme le mot l'indique, donnent au lecteur une liste d'ouvrages à laquelle se référer s'il s'intéresse à une question en particulier.

Elles sont toujours fort instructives à la fois sur les sources de l'auteur et sur sa méthode. De plus, elles permettent au lecteur de réaliser un appréciable gain de temps car elles évitent de chercher inutilement ailleurs un complément bibliographique.

Arrêtez-vous aux abréviations

Souvent les abréviations, pour la plupart d'origine latine, sont un mystère pour nous. Nous ne savons pas ce qui se cache sous ces quelques signes qui, presque toujours, apparaissent dans les notes de bas de page. Nous sommes parfois tentés de nous demander si elles ont vraiment une signification, si elles revêtent une réelle importance.
Eh bien oui, elles ont une signification et une importance. Comme les notes de bas de page, elles sont destinées à éclairer le lecteur, à le renvoyer à d'autres sources, à éveiller son attention sur tel sujet. .
Savoir les déchiffrer permet également au lecteur d'accélérer le débit de sa lecture, car ainsi il peut reconnaître du premier coup d'oeil leur validité et leur pertinence quant à la recherche qu'il mène.

En voici une brève liste :

Abréviations	**Significations**	**Traductions**
cf.	confer	comparer
et al.	et alibi	et ailleurs
et sq.	et sequens	et à la suite
id.	idem	de même
ibid.	ibidem	au même endroit
loc. cit.	loco citato	à l'endroit cité
N.B.	nota bene	veuillez noter
op. cit.	opere citato	dans l'ouvrage cité

COMMENT LIRE UN TEXTE TECHNIQUE

Il est plutôt rare que nous ayons à lire en entier un texte technique. Le plus souvent, ce dont nous avons besoin, c'est d'un renseignement ou d'une suite de renseignements ponctuels, ce qui nous dispense d'une lecture intégrale. Mais il est évident qu'on ne lit pas un texte technique comme on lirait un roman.
Un roman est par essence une oeuvre d'imagination qui, bien qu'enfermée dans une structure précise, laisse le lecteur libre de vagabonder d'un chapitre à l'autre.

Un texte technique répond à un tout autre impératif. Son but est d'informer le lecteur sur un sujet bien déterminé. Par conséquent, sa construction est différente. Malheureusement, les textes techniques (rapports, comptes rendus, articles, livres) sont souvent rédigés dans un style où la lourdeur le dispute à l'opacité. Il faut donc savoir comment les lire pour en retirer sans perdre de temps ce dont nous avons besoin.

Quelques conseils

- Dans le cas d'un article ou de tout autre écrit relativement court, si la pensée de l'auteur vous apparaît floue, nébuleuse, parcourez l'entrée en matière pour voir si l'hypothèse y est exposée, puis lisez quelques paragraphes dans le développement et sautez à la conclusion. Si vous avez affaire à un ouvrage un peu plus long, mettez en pratique les 5 étapes du survol, telles que nous les avons décrites à la leçon 2. Elles vous aideront à gagner du temps.
- Au passage, notez les mots-clés, ceux qui vous semblent correspondre à la pensée de l'auteur. Dès que vous en rencontrez un, lisez attentivement la phrase dont il fait partie et celles qui en découlent immédiatement.
- Cherchez toujours à simplifier la pensée de l'auteur. L'erreur des rédacteurs techniques (dont ce n'est pas toujours forcément le métier) consiste souvent à fournir trop de détails, ce qui provoque une désagréable sensation de flou chez le lecteur. Voici un exemple :
-

Florence deviendra la ville la plus importante de la péninsule au XIVe siècle en conclusion, pour ainsi dire, d'un travail durant les siècles précédents dans le domaine de la culture, avec les oeuvres de Dante, Boccace et Pétrarque, travail dont les étapes ne sont pas toujours aisées à reconstruire; ces trois écrivains établirent les bases de la langue italienne. Au XVe siècle aussi la ville prit son essor sous les Médicis, lorsque la philosophie et l'art donnèrent naissance à l'humanisme. De nos jours, la cité antique de Florence, limitée de façon idéale par les traces des avenues qui apparurent après qu'on eut abattu les murs d'enceinte dont il ne reste plus que les portes et quelques tours, vit encore dans le chaos des voitures.

LISEZ POUR ACCROITRE VOTRE VOCABULAIRE

Nous n'insisterons jamais assez sur l'importance du vocabulaire. S'il ne vous faut que 5 à 6 000 mots pour communiquer quotidiennement, remplir diverses tâches ne nécessitant pas l'emploi d'un vocabulaire étendu, il en va tout autrement lorsque vous avez affaire à des ouvrages réputés difficiles, de quelque nature qu'ils soient.
Si vous ne voulez pas rester en panne devant un texte, en d'autres mots, si vous voulez accélérer votre débit de lecture, il vous faut mettre l'accent à tout prix sur le vocabulaire. Donc, lisez, lisez toujours plus et, surtout, ouvrez le dictionnaire, reportez-vous à des ouvrages de référence. Bref, *soyez curieux* et vérifiez le sens des mots qui vous sont inconnus. On estime qu'un adulte cultivé connaît en moyenne 12000 mots. Si ce n'est pas votre cas, sachez qu'il n'est guère difficile d'accroître son

vocabulaire. Il suffit de se monter attentif aux idées exposées dans un texte et d'aller ensuite "à la source" en consultant soit un dictionnaire, soit un ouvrage de référence. Ce faisant, prenez le temps de bien lire l'étymologie du mot, son genre et surtout les exemples qui sont apportés.
Beaucoup de lecteurs ouvrent volontiers le dictionnaire ou un ouvrage de référence, mais peu regardent les exemples. Ce qui fait qu'ils n'ont qu'une connaissance livresque du mot et qu'ils ne savent pas dans quel contexte l'utiliser.

Exercice n° 3.8

Voici un petit test destiné à évaluer votre vocabulaire. Il couvre différents domaines, auxquels vous êtes appelés quotidiennement à vous mesurer, soit dans le cadre de vos études (peu importe ici votre spécialité), soit dans un contexte plus général. Appelons-le "Trouvez la bonne définition".

1. Escarpolette A) pistolet B) balançoire C) fruit exotique D) omelette	2. Malabar A) jeu de cartes B) vin C) homme très fort D) variété d'olive
3. Zélote A) patriote juif B) poisson C) arbre fruitier D) confiserie	4. Anorexie A) violente asphyxie B) plante marine C) vase étrusque D) perte d'appétit
5. Compulsion A) violente répulsion B) impulsion irrésistible C) type de convulsion D) aversion	6. Lançon A) poisson B) dard C) petite lance D) arbre
7. Prosélytisme A) figure de style B) zèle C) spécialité médicale D) étude de la prose	8. Ubuesque A) style d'architecture B) qui ressemble à Ubu C) couleur vive D) comportement grotesque
9. Zloty A) métal B) oiseau des Balkans C) fleur des champs D) monnaie polonaise	10. Croup A) type de laryngite B) émanation de gaz C) cancer du genou D) vive poussée de fièvre
11. Fongique A) relatif aux champignons B) calmant C) faute de logique D) enfant très actif	12. Miocène A) glacier à la dérive B) ère géologique C) poison rare D) centre de l'arbre

13. Prodrome A) champ de course B) relatif aux nombres C) symptôme D) faible secousse sismique	14. Mildiou A) variété de houblon B) maladie de la vigne C) céréale D) tapis d'Orient
15. Thalidomide A) gaz mortel B) tranquillisant C) partie du corps humain D) relatif à la mer	16. Feston A) grande fête B) ornement C) bonbon d'origine belge D) herbe comestible
17. Impécunieux A) avare B) affamé C) pauvre D) vieillard	18. Déshérence A) action de déshériter B) absence d'héritier C) extrême déshonneur D) incapacité d'hériter
19. Ronde-bosse A) ouvrage de sculpture B) dos d'âne C) tableau circulaire D) cahot dangereux	20. Pinéal A) sommet élevé B) vase grec C) relatif à l'épiphyse D) absence de volonté

Bonnes réponses sur 20 : ....
Voir réponses en annexes.

Evaluation
20 sur 20 : Votre performance se passe de commentaires. Vos chances d'assimiler rapidement un texte difficile sont évidentes. Vous êtes un grand lecteur, votre familiarité avec les mots le prouve.

15 sur 20 : Excellent score, d'autant que la plupart des mots proposés étaient difficiles. Continuez de lire, d'enrichir votre vocabulaire, c'est l'unique façon, exception faite de l'assimilation des techniques de lecture rapide, d'aborder sans peine n'importe quel texte.

10 sur 20 : Votre score est plus qu'honorable, il démontre que vous prenez souvent la peine de vérifier le sens des mots dans le dictionnaire. Vous êtes un bon lecteur, et grâce aux techniques de lecture rapide, vous arrivez sans doute fort bien à appréhender un texte difficile.

5 sur 20 : Posez-vous les questions suivantes : est-ce qu'en règle générale je lis assez ? Lorsque je rencontre un mot nouveau, est-ce que je cherche à en connaître immédiatement le sens ? Habituellement, est-ce que j'éprouve des problèmes face à un texte difficile ? Suis-je un lecteur attentif ? La réponse à chacune de ces questions devrait vous amener à faire la lumière sur votre comportement de lecteur.

0 sur 20 : A l'évidence, votre vocabulaire souffre de sérieuses carences. Mettez-vous tout de suite à l'oeuvre, lisez, sinon vous rencontrerez de nombreuses difficultés au cours de vos études. Ainsi que nous l'avons dit plus haut, accroître son vocabulaire est loin d'être une tâche insurmontable. Soyez attentif durant vos lectures, prenez des notes et vous ferez des progrès rapides.

APPRENEZ A DISTINGUER LES PROCEDES D'EXPOSITION

Vous ouvrez, par exemple, un livre traitant de l'histoire de l'art. Vous remarquerez tout de suite, selon que l'auteur appartient à l'école française ou à l'école anglo-saxonne, que le procédé d'exposition peut être soit classique, soit multidirectionnel. Apprendre à reconnaître ces procédés revêt une grande importance, car encore une fois il s'agit ici d'épargner du temps et d'inutiles recherches.

- Le procédé d'exposition dit classique appartient surtout aux universitaires. De type en général plus austère, il vise à démontrer. On aura donc ici invariablement une entrée en matière dans laquelle l'auteur exposera l'hypothèse qu'il entend défendre, suivie d'un développement et d'une conclusion. Ce procédé présente des avantages puisqu'il est plus facile à suivre. Le lecteur en quête d'informations saura tout de suite où aller pour trouver ce qui l'intéresse. Il pourra, qui plus est, s'exercer au repérage, si ce qu'il cherche consiste en informations précises, ponctuelles.

- Le procédé multidirectionnel est le fait des auteurs anglo-saxons. C'est un procédé que l'on reconnaît au premier coup d'oeil et qu'apprécient les lecteurs à cause de sa grande vivacité. Ici, seuls les faits comptent. Le style est alerte et vise à captiver le lecteur. Le plan général n'est pas aussi visible que dans un texte classique.

Comme le dit J.-F. Revel : "Les Américains partent sec, accumulent très vite les exemples, leurs plumes tournent comme des radars sur une tour et captent des impressions et informations de toutes parts. Les généralisations hâtives ne manquent pas non plus chez eux, (…) mais tout ne repose pas sur les généralisations. (…) Chez les Français, il y a neuf phrases générales et un exemple concret; chez les Américains, neuf exemples concrets et une généralité."

A cause de son foisonnement même, un texte multidirectionnel offre moins de prise aux lecteurs. Les possibilités de repérage sont amoindries en raison de son caractère souvent imprévisible. Ici, le lecteur doit se montrer nettement plus attentif s'il veut capter les principaux éléments du texte. L'hypothèse qu'entend développer l'auteur n'est pas toujours évidente au premier coup d'oeil. Un examen plus approfondi s'impose.
Si un texte multidirectionnel procure davantage de plaisir immédiat au lecteur, il n'en demeure pas moins plus ardu à consulter. C'est là un des aspects rédhibitoires de ce type de texte. Le lecteur désireux d'obtenir rapidement les informations dont il a besoin devra fournir un effort supplémentaire. .
Dans un texte dont le procédé d'exposition est classique, chaque élément est à sa place et découle du précédent. Bien que souvent moins réjouissant à lire, il offre plus de possibilité de se retrouver au lecteur. Celui-ci, la plupart du temps, n'a qu'à jeter un coup d'oeil à la table des matières ou à l'index des illustrations pour mettre le doigt sur le renseignement qui lui fait défaut.
Dans un ouvrage multidirectionnel, cette facilité d'approche n'est pas aussi évidente. Le lecteur doit y mettre du sien et redoubler de vigilance.

ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT A LIRE DES TEXTES DIFFICILES

Un lecteur efficace doit être en mesure de lire tout genre de texte entrant dans son champ de compétence. Si vous êtes étudiant en art, vous aurez à vous familiariser avec l'histoire de l'art elle-même, mais vous devrez aussi assimiler différentes théories.
Or une théorie, par essence, relève du champ de l'abstraction. C'est une construction intellectuelle dont il faut savoir suivre le cheminement si on veut la comprendre. Lire un ouvrage théorique demande donc davantage d'efforts et d'implication de la part du lecteur.
Il en va de même si vous étudiez la biologie ou tout autre discipline scientifique. Vous devrez vous exercer sur des faits, mais pour compléter votre formation, obligation vous sera aussi faite de tenir compte de certains travaux théoriques.
Vous n'aurez donc guère d'autre choix que d'assimiler des piles de documents. Comment faire face à cette éventualité ? En vous entraînant aussi souvent que possible à lire des textes un peu plus difficiles que la moyenne.
Un bon moyen de débuter votre entraînement consiste à lire des revues spécialisées : science, histoire, art, littérature, mécanique, etc.
Si vous fréquentez assidûment les kiosques à journaux ou les bibliothèques publiques, vous aurez remarqué que pour une même discipline (par exemple en science), il existe une multitude de revues, plus ou moins faciles à lire. Commencez par les plus simples et augmentez lentement le quotient de difficulté.

> **Un conseil** : ne vous cantonnez pas à un unique champ de compétence. Si seul le droit vous intéresse, essayez de varier en lisant, par exemple, une revue d'histoire. Un bon lecteur doit savoir aborder différentes sortes de textes s'il veut :
>
> - - augmenter sa vitesse;
> - - accroître ses connaissances et son vocabulaire.

Du reste, vous n'êtes pas sans savoir que nous vivons dans un monde où la polyvalence devient de plus en plus la règle. Plus tard, vous serez peut-être appelé à remplir une multitude de tâches, certaines demandant des compétences que vous n'aurez pas nécessairement acquises au cours de vos études.

 ***Exercice n° 4.8***

1' 30"

Marcel Proust est l'un des auteurs les plus commentés, mais peu de gens se sont risqués dans les labyrinthes de sa prose. On le trouve difficile. A vous de juger. Voici un court extrait *d'Albertine disparue* que nous vous demandons de lire en 1 mn 30.

 Votre lecture terminée, **recommencez**, cette fois en ramenant votre temps à **1 minute**. N'oubliez pas les deux étapes préalables, à savoir le survol et la fixation mentale. Faites aussi une hypothèse de lecture avant de vous de lancer dans le texte et vérifiez par la suite sa pertinence.

"Mademoiselle Albertine est partie !" Comme la souffrance va plus loin en psychologie que la psychologie ! Il y a un instant, en train de m'analyser, j'avais cru que cette séparation sans s'être revus était justement ce que je désirais, et, comparant la médiocrité des plaisirs que me donnait Albertine à la richesse des désirs qu'elle me privait de réaliser (et auxquels la certitude de sa présence chez moi, pression de mon atmosphère morale, avait permis d'occuper le premier plan de mon âme, mais qui à la première nouvelle qu'Albertine était partie ne pouvaient même plus entrer en concurrence avec elle, car ils s'étaient aussitôt évanouis), je m'étais trouvé subtil, j'avais conclu que je ne voulais plus la voir, que je ne l'aimais plus. Mais ces mots : "Mademoiselle Albertine est partie" venaient de produire dans mon coeur une souffrance telle que je sentais que je ne pourrais plus y résister plus longtemps; il fallait la faire cesser immédiatement; tendre pour moi-même comme ma mère pour ma grand-mère mourante, je me disais, avec cette même bonne volonté qu'on a de ne pas laisser souffrir ce qu'on aime : "Aie une seconde de patience, on va te trouver un remède, sois tranquille, on ne va pas te laisser souffrir comme cela." Et, devinant confusément que, si tout à l'heure, quand je n'avais pas encore sonné, le départ d'Albertine avait pu me paraître indifférent, même désirable, c'est que je le croyais impossible, ce fut dans cet ordre d'idées que mon instinct de conservation chercha, pour les mettre sur ma blessure ouverte, les premiers calmants : "Tout cela n'a aucune importance parce que je vais la faire revenir tout de suite. Je vais examiner les moyens, mais de toutes façons elle sera ici ce soir. Par conséquent inutile de se tracasser". "Tout cela n'a aucune importance", je ne m'étais pas contenté de me le dire, j'avais tâché d'en donner l'impression à Françoise en ne laissant pas paraître devant elle ma souffrance, parce que, même au moment où je l'éprouvais avec une telle violence, mon amour n'oubliait pas qu'il lui importait de sembler un amour heureux, un amour partagé, surtout aux yeux de Françoise qui n'aimait pas Albertine et avait toujours douté de sa sincérité.

Oui, tout à l'heure, avant l'arrivée de Françoise, j'avais cru que je n'aimais plus Albertine, j'avais cru ne rien laisser de côté, en exact analyste; j'avais cru bien connaître le fond de mon coeur. Mais notre intelligence, si lucide soit-elle, ne peut apercevoir les éléments qui le composent et qui restent insoupçonnés tant que, de l'état volatil où ils subsistent la plupart du temps, un phénomène capable de les isoler ne leur fait pas subir un commencement de solidification. Je m'étais trompé en croyant voir clair dans mon coeur. Mais cette connaissance, que ne m'aurait pas donnée les plus fines perceptions de l'esprit, venait de m'être apportée, dure, éclatante, étrange comme un sel cristallisé, par la brusque réaction de la douleur. J'avais une telle habitude d'avoir Albertine auprès de moi, et je voyais soudain un nouveau visage de l'Habitude. Jusqu'ici je l'avais surtout considérée comme un pouvoir annihilateur qui supprime l'originalité et jusqu'à la conscience des perceptions; maintenant je la voyais comme une divinité redoutable, si rivée à nous, son visage insignifiant si incrusté dans notre coeur, que si elle se détache, si elle se détourne de nous, cette déité que nous ne distinguions presque pas, nous inflige des souffrances plus terribles qu'aucune et qu'alors elle est aussi cruelle que la mort.

Le plus pressé était de lire sa lettre, puisque je voulais aviser aux moyens de la faire revenir. Je les sentais en ma possession, parce que, comme l'avenir est ce qui n'existe encore que dans notre pensée, il nous semble encore modifiable par l'intervention in extremis de notre volonté. Mais en même temps je me rappelais que j'avais vu agir sur lui d'autres forces que la mienne et contre lesquelles, plus de temps m'eût-il été donné, je n'aurais rien pu. A quoi sert que l'heure n'ait pas sonné encore, si nous ne pouvons

rien sur ce qui s'y produira ? Quand Albertine était à la maison, j'étais bien décidé à garder l'initiative de notre séparation. Et puis elle était partie. J'ouvris la lettre d'Albertine. Elle était ainsi conçue :
"Mon ami, pardonnez-moi de ne pas avoir osé vous dire de vive voix les quelques mots qui vont suivre, mais je suis si lâche, j'ai toujours eu si peur, devant vous, que, même en me forçant, je n'ai pas eu le courage de le faire. Voici ce que j'aurais dû vous dire : Entre nous, la vie est devenue impossible, vous avez d'ailleurs vu par votre algarade de l'autre soir qu'il y avait quelque chose de changé dans nos rapports. Ce qui a pu s'arranger cette nuit-là deviendra irréparable dans quelques jours. Il vaut donc mieux, puisque nous avons eu la chance de nous réconcilier, nous quitter bons amis; c'est pourquoi, mon chéri, je vous envoie ce mot, et je vous prie d'être assez bon pour me pardonner si je vous fais un peu de chagrin, en pensant à l'immense que j'aurai. Mon cher grand, je ne veux pas devenir votre ennemie, il me sera assez dur de vous devenir peu à peu, et assez vite, indifférente; aussi, ma décision étant irrévocable, avant de vous faire remettre cette lettre par Françoise, je lui aurai demandé mes malles. Adieu, je vous laisse le meilleur de moi-même. Albertine."

Première lecture : ……..*minute* et …….. *secondes*.

Deuxième lecture : ……. *minute* et ……. *secondes*

Ce texte comporte 900 mots

Rappelez-vous que :

- Pour lire avec profit un texte difficile, la marche à suivre est la suivante :
  1) se munir d'un marqueur;
  2) repérer les mots clés;
  3) consulter les notes;
  4) savoir lire les abréviations.
- Accroître son vocabulaire est le plus sûr allié du lecteur rapide. En disposant d'un vocabulaire riche, vous aurez moins tendance à régresser et à interrompre votre lecture.
- Les deux principaux procédés d'exposition sont le procédé multidirectionnel (surtout employé par les auteurs anglosaxons) et le procédé dit classique (que l'on retrouve la plupart du temps dans les travaux de type universitaire).

LEÇON 9

COMMENT APPRENDRE PLUS VITE

Risquons un double pléonasme : on apprend à lire en lisant et on apprend à lire vite en lisant vite. Il n'y a pas d'autre solution. Ou pour être plus précis, on ne devient pas un lecteur efficace du jour au lendemain. Il faut pour cela repenser sa façon de lire, mettre en place des stratégies nouvelles.
Cela ne se fait pas sans effort, car l'apprentissage de la lecture rapide comme tout autre apprentissage a ses règles qu'il faut savoir assimiler; cependant, avec un entraînement régulier, tout est possible.

DES AUTOMATISMES NOUVEAUX

La pédagogie traditionnelle enseigne qu'il faut d'abord mettre à la disposition de l'enfant des automatismes qui lui permettront par la suite de reconnaître et de comprendre un texte. Comme nous avons tous pu le constater par nous-mêmes, c'est un processus long, parfois fastidieux, et qui tend à banaliser le rôle de la lecture, pour n'en faire qu'un outil parmi d'autres.
La lecture rapide, elle, prend à contre-pied ce postulat. Comment ? En s'adressant avant tout à l'intelligence du lecteur et non à sa faculté de déchiffrer les signes. En cela, elle est une façon nouvelle d'appréhender le texte et d'instaurer un rapport entre celui-ci et le lecteur. Elle incite ce dernier à développer des mécanismes cognitifs tout à fait inédits. Voici un exemple :

Exercice n° 1.9

Lisez le texte de la page suivante à la vitesse qui était la vôtre (si cela vous est encore possible) avant que vous n'entamiez votre entraînement de lecteur rapide. Notez tous vos automatismes : tendances à régresser, à subvocaliser, etc. Notez également votre temps.

Café
La plante qui le produit est un petit arbrisseau fort bas qui porte des fleurs odorantes. Le café est originaire de l'Yémen, dans l'Arabie Heureuse; on le cultive aujourd'hui dans plusieurs pays. L'historien arabe, Ahmet-Effendi, croit que c'est à un derviche qu'est due la découverte du café, vers le XVe siècle ou l'an 650 de l'Hégire. Le premier Européen qui ait parlé de cet arbre est Prosper Alpin, de Padoue. En 1580, il suivit, en Egypte, un consul de la république de Venise; l'ouvrage où il en est question, écrit en langue latine, fut adressé à Jean Morazini. J'ai vu au Caire cet arbre dans les jardins d'Ali-Bey, on l'appelle bon ou boun; les Egyptiens, avec le grain qu'il produit, préparent une boisson que les Arabes nomment Kawa. Le goût pour le café fut porté si loin, à Constantinople, que les Imans se plaignirent que les mosquées étaient désertes tandis que les cafés étaient toujours pleins. Amurat III permit alors que l'on en prit dans les maisons particulières, pourvu que les portes fussent fermées. Le premier pied de café qui, en 1 714, fut planté dans les jardins du Roi, à Paris, y périt; il avait été apporté par M. de Resson, lieutenant général d'artillerie. M. Brancastre, bourgmestre d'Amsterdam, en envoya un pied à Louis XIV, qui le fit mettre dans son jardin de Marly. Le café ne fut connu en France qu'en 1657; ce furent les Vénitiens qui l'apportèrent les premiers en Europe, et ce fut par Marseille qu'il fut introduit en France. Son usage

devint universel; les médecins s'en alarmèrent, leurs prédictions sinistres furent traitées de rêveries; il en résulta que, malgré ces disputes, les cafés n'en furent pas moins fréquentés.
En 1669, l'ambassadeur Mahomet II en apporta une grande quantité en France; on assure que le café se vendit, à Paris, jusqu'à 40 écus la livre.
Alexandre Dumas, Mon dictionnaire de cuisine

Temps de lecture : ……. *minute* ……. *secondes*

Ce texte comporte 309 mots

Que constatez-vous ?
Vous avez lu, de la même façon que vous auriez regardé passer un convoi ferroviaire au grand complet devant vous. Peut-être aussi avez-vous eu tendance à trébucher sur quelques mots, à revenir en arrière, voire à en prononcer certains dans votre tête.
Quoi qu'il en soit, comme vous n'étiez pas en situation de lecture rapide, d'instinct vous n'avez pas eu le réflexe d'écrémer le texte, pour en extraire la substance qui vous intéressait. Ce n'est pas tant l'aspect historique de ce texte qui a attiré votre attention que le texte lui-même.
Ou si vous préférez, l'idée du train passant au loin ne vous satisfaisait pas, il vous fallait voir tout le train.

Exercice n° 2.9

Poursuivons en puisant à nouveau dans *Mon dictionnaire de cuisine* de Dumas. Restons-en à l'article café. Cette fois, lisez ce qui suit en vous servant de vos acquis de lecteur rapide. Accordez-vous 5 *secondes* pour aller chercher la substance de ce texte, puis relisez-le pour voir si vous avez bien compris.

Infusion du café
Tout le monde sait aujourd'hui comment se fait cette infusion, et l'usage de la cafetière est trop répandu pour qu'il soit nécessaire d'en donner la description. Nous donnerons seulement à nos lecteurs le conseil de ne pas laisser séjourner trop longtemps le café dans des vases de fer-blanc; il contient une substance qui attaque le fer et cela lui donne une saveur désagréable.
Le café se fait en Orient comme il se faisait autrefois chez nous, seulement on ne le passe point à la chausse, on le laisse trouble, et les Orientaux le prennent trouble; cependant, quand on veut précipiter le nuage qui ôte à votre café sa transparence, on n'a qu'à laisser tomber deux ou trois gouttes d'eau froide dans la tasse et le café se précipite.
Les Orientaux font bouillir le sucre avec le café, ils vous le versent tout mousseux dans des petites tasses du Japon maintenues par des coquilles en filigranes d'argent, que l'on nomme fitzyanes.
Le café bu de cette façon est loin de produire l'excitation nerveuse du café fait à la Dubelloy, qui est au reste la meilleure manière pour le prendre selon notre système; le grand avantage des cafetières à la Dubelloy, avantage qui se retrouve dans toutes celles où l'eau bouillante est obligée de traverser le café en poudre, c'est de donner immédiatement du café clair, qu'on est dispensé de faire clarifier par le repos, afin de le faire chauffer une seconde fois, ce qui altère toujours sa qualité.

Temps de lecture : ……. *secondes*

Votre relecture correspond-elle à votre première hypothèse ?

Il y a fort à parier que oui. Même si ce court texte est par essence descriptif, voire technique, un simple balayage a probablement suffi pour que vous en captiez le principal. Cela signifie donc qu'en changeant de rythme de lecture, vous avez développé d'autres automatismes et que ces automatismes n'ont pas nui à la juste compréhension du texte. Au contraire, en vous mettant délibérément en phase de lecture rapide, votre force de concentration a augmenté. Ainsi, vous avez minimisé les risques de "dérapage" hors texte.
Cela n'est qu'un exemple, bien entendu, mais il démontre bien que votre esprit, sur la base d'un simple entraînement quotidien, peut acquérir force et agilité, et que ces qualités peuvent vous être utiles non seulement pour lire rapidement mais aussi pour prendre des notes en classe, dégager l'essentiel d'une expérience, interpréter un graphique, etc. Comme vous le voyez, la lecture rapide débouche sur beaucoup d'autres horizons.

APPRENDRE RAPIDEMENT : LA MEILLEURE ECOLE

Lire rapidement, et par voie de conséquence apprendre rapidement, cela ne signifie pas brûler des étapes, comme on serait porté à le croire. Cela signifie se débarrasser des scories qui accompagnent souvent le processus d'apprentissage lui-même. Dans le domaine de la lecture, ces scories sont nombreuses et nous les avons déjà nommées : subvocalisation, régressions, mot à mot. Le simple fait de les éliminer entraîne déjà une accélération dans le processus de la lecture. Mais il y a plus. Pour bien lire, pour que cet acte par essence créateur soit vraiment profitable, d'autres conditions s'avèrent nécessaires.

Comment fonctionnez-vous mentalement ?

Notre cerveau a son propre mode de fonctionnement et le connaître se révèle une nécessité si l'on veut tirer profit de nos lectures.
Ainsi, la première question à se poser est celle-ci : comment mon cerveau code-t-il les images que je lui fournis ? Les code-t-il d'une manière visuelle ou auditive ?
Les images que vous fournissez à votre cerveau proviennent des "gestes mentaux" que vous effectuez quotidiennement. L'attention, la compréhension, la mémorisation, la réflexion et l'imagination sont des gestes mentaux. Chacun de nous, en faisant un geste mental, se fabrique ses propres images. Ces images sont de type visuel ou auditif.
Si vous êtes de type visuel, vous aurez tendance à vous représenter mentalement ce que vous avez à apprendre. Si on vous dit pomme, par exemple, vous verrez d'abord le fruit lui-même plutôt que le mot.
A l'inverse, si vous êtes de type auditif, c'est le mot qui d'emblée envahira votre cerveau. Pour employer un vocabulaire plus savant, votre perception des choses sera de l'ordre du discours mental d'abord et avant tout.

Etes-vous de type visuel ou de type auditif ?

La question est importante, car si nous avons tous entendu parler de ce concept (visuel/auditif), tous nous ne savons pas nécessairement à quoi nous en tenir sur ce sujet.
Parfois même, nous faisons fausse route. Nous nous imaginons être de type visuel alors qu'une brève analyse peut nous révéler le contraire. Il est donc essentiel de savoir comment votre cerveau opère en faisant un geste mental. Si vous êtes de type visuel, votre apprentissage ne se déroulera pas de la même façon que si vous êtes de type auditif. Il sera même dans un certain sens opposé. Vous aurez besoin de voir pour comprendre, alors que l'auditif voudra entendre des mots, saisir le pourquoi des choses.
Un exemple : vous êtes dans une salle de cours et le professeur explique le processus de la photosynthèse. Il n'a apporté avec lui que très peu de documents visuels. Il préfère, de toute évidence, verbaliser sa science plutôt que la démontrer.
Or, pour comprendre un concept, une notion ou un principe, il vous faut visualiser. Que se passera-t-il ?
Vous sortirez probablement de ce cours avec la sensation de n'avoir pas saisi l'essentiel de ce qui a été *dit.* Vous serez frustré, vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas tout compris alors que dans d'autres cours de même nature, mais avec des professeurs plus "visuels", tout se passe en général mieux.
Pour que ce cours ne reste pas lettre morte, vous devrez probablement consulter un ouvrage présentant sous forme d'illustrations le processus de photosynthèse. Ainsi vous ne perdrez rien.
A vrai dire, il n'existe pas de moyen miracle pour déterminer si l'on est de type visuel ou auditif. Il suffit de se poser quelques questions, de pratiquer une introspection : "je m'interroge pour comprendre *comment* je suis attentif, *comment* je réfléchis, *comment* je mémorise, etc."

- Ainsi, vous êtes dans la rue et partout autour de vous se dressent des enseignes, des panneaux publicitaires. Vous décidez de tenter une brève expérience. Vous fermez les yeux et vous essayez de recréer ce que vous venez de voir. Qu'est-ce qui spontanément apparaîtra dans votre tête ? Est-ce que ce seront des images, des mots accompagnés d'images ? Aurez-vous tendance à vous tenir en même temps un discours ou, au contraire, à laisser les images s'imbriquer les unes dans les autres, de manière qu'elles finissent par prendre sens par elles-mêmes ?

- Vous lisez un livre. D'emblée, aurez-vous une propension à vous "représenter" l'objet de votre lecture ou êtes-vous plutôt le type de personne à se laisser bercer par les mots, par la musique qu'ils dégagent ? En d'autres termes, est-ce que ce sont les images qui d'abord s'imposent à vous ou les sons? Les prochaines fois que vous lirez, posez-vous ces questions. Sans doute aurez-vous quelques surprises.

- Vous assistez à un concert, rock ou classique. Vous appréciez à ce point la musique que tout un flot d'images vous envahit. De quel type seront ces images ? Est-ce que ce seront des sons, entrecoupés à l'occasion de projections mentales ou bien des projections mentales (jeux de scène, éclairage, façon de jouer des musiciens) que viendront embellir des sons ?

- Vous êtes à nouveau en classe. Le professeur explique un fait historique qu'il estime très important pour la compréhension d'une situation contemporaine. Ici, donc, nul diagramme, nulle illustration, nul matériel audio-visuel : des mots, seulement des mots. Comment réagirez-vous face à ces mots ? Aurez-vous spontanément tendance à leur chercher un support visuel, à vous représenter mentalement ce qu'ils signifient ? Ou bien, au contraire, vous contenterez-vous de leur signification intrinsèque, ce qui vous amènera à établir des rapports entre eux, de façon à mieux comprendre l'exposé ? Formulée autrement, la question pourrait être celle-ci: pour comprendre ce que le professeur dit, avez-vous besoin de mots, d'explications ou d'images visuelles?

Test n° 1

Victor Hugo est un auteur que l'on dit surtout visuel, mais il n'en demeure pas moins un poète attaché à la musique des mots, même lorsqu'il écrit de la prose. Lisez rapidement et sans vous arrêter ce court extrait de *Quatre-vingt-treize* et faites votre propre analyse. Dites ce qui vous a le plus frappé : les images dont il fourmille ou les mots, leur agencement ?

La corvette Claymore
Au printemps de 1793, au moment où la France, attaquée à la fois à toutes ses frontières, avait la pathétique distraction de la chute des Girondins, voici ce qui se passait dans l'archipel de la Manche.
Un soir, le 1 er juin, à Jersey, dans la petite baie déserte de Bonne nuit, une heure environ avant le coucher du soleil, par un de ces temps brumeux qui sont commodes pour s'enfuir parce qu'ils sont dangereux pour naviguer, une corvette mettait à la voile. Ce bâtiment était monté par un équipage français, mais faisait partie de la flottille anglaise placée en station et comme sentinelle à la pointe orientale de l'île. Le prince de la Tour d'Auvergne, qui était de la maison de Bouillon, commandait la flottille anglaise, et c'était par ses ordres, et pour un service urgent et spécial, que la corvette en avait été détachée. Cette corvette, immatriculée à la Trinity-House sous le nom de *the Claymore,* était en apparence une corvette de charge, mais en réalité une corvette de guerre. Elle avait la lourde et pacifique allure marchande; il ne fallait pas s'y fier pourtant. Elle avait été construite à deux fins, ruse et force; tromper, s'il est possible, combattre, s'il est nécessaire. Pour le service qu'elle avait à faire cette nuit-là, le chargement avait été remplacé dans l'entrepont par trente caronades de fort calibre. Ces trente caronades, soit qu'on prévît une tempête, soit plutôt qu'on voulût donner une figure débonnaire au navire, étaient à la serre, c'est-à-dire fortement amarrées en dedans par de triples chaînes et la volée appuyée aux écoutilles tamponnées; rien ne se voyait au dehors; les sabords étaient aveuglés; les panneaux étaient fermés; c'était comme un masque mis à la corvette. Les corvettes d'ordonnance n'ont de canons que sur le pont; celle-ci, faite pour la surprise et l'embûche, était à pont désarmé, et avait été construite de façon à pouvoir porter, comme on vient de le voir, une batterie d'entre-pont. La *Claymore* était d'un gabarit massif et trapu, et pourtant bonne marcheuse; c'était la coque la plus solide de toute la marine anglaise, et au combat elle valait presque une frégate, quoiqu'elle n'eût pour mât d'artimon qu'un mâtereau avec une simple brigantine. Son gouvernail, de forme rare et savante, avait une membrure

courbe presque unique qui avait coûté cinquante livres sterling dans les chantiers de Southampton.
L'équipage, tout français, était composé d'officiers émigrés et de matelots déserteurs. Ces hommes étaient triés; pas un qui ne fût bon marin, bon soldat et bon royaliste. Ils avaient le triple fanatisme du navire, de l'épée et du roi.
Un demi-bataillon d'infanterie de marine, pouvant au besoin être débarqué, était amalgamé à l'équipage. La corvette *Claymore* avait pour capitaine un chevalier de Saint-Louis, le comte du Boisberthelot, un des meilleurs officiers de l'ancienne marine royale, pour second le chevalier de La Vieuville qui avait commandé aux gardes-françaises la compagnie où Hoche avait été sergent, et pour pilote le plus sagace patron de Jersey, Philip Gacquoil.
On devinait que ce navire avait à faire quelque chose d'extraordinaire. Un homme, en effet, venait de s'y embarquer, qui avait tout l'air d'entrer dans une aventure. C'était un haut vieillard, droit et robuste, à figure sévère, dont il eût été difficile de préciser l'âge, parce qu'il semblait à la fois vieux et jeune; un de ces hommes qui sont pleins d'années et de force, qui ont des cheveux blancs sur le front et un éclair dans le regard; quarante ans pour la vigueur et quatre-vingts ans pour l'autorité. Au moment où il était monté sur la corvette, son manteau de mer s'était entrouvert, et l'on avait pu le voir vêtu, sous ce manteau, de larges braies dites *bragou-bras,* de bottes-jambières, et d'une veste en peau de chèvre montrant en dessus le cuir passementé de soie, et en dessous le poil hérissé et sauvage, costume complet du paysan breton. Ces anciennes vestes bretonnes étaient à deux fins, servaient aux jours de fête comme aux jours de travail, et se retournaient, offrant à volonté le côté velu ou le côté brodé; peaux de bête toute la semaine, habits de gala le dimanche. Le vêtement de paysan que portait ce vieillard était, comme pour ajouter à une vraisemblance cherchée et voulue, usé aux genoux et aux coudes, et paraissait avoir été longtemps porté, et le manteau de mer, de grosse étoffe, ressemblait à un haillon de pêcheur. Ce vieillard avait sur la tête le chapeau rond du temps, à haute forme et à large bord, qui, rabattu, a l'aspect campagnard, et, relevé d'un côté par une ganse à cocarde, a l'aspect militaire. Il portait ce chapeau ras baissé à la paysanne, sans ganse ni cocarde.

Test n° 2

De Balzac, auteur universel s'il en est, on peut tout dire: psychologue, portraitiste, satiriste, alchimiste... Son oeuvre, immense, couvre pratiquement tous les genres. Voici un extrait où l'on voit le psychologue à l'oeuvre. Vous noterez le côté à la fois visuel et abstrait du texte. A vous de faire le partage.

Je contemplai le comte en tâchant de deviner son caractère, mais je fus assez intéressé par quelques traits principaux pour en rester à l'examen superficiel de sa physionomie. Agé seulement de quarante-cinq ans, il paraissait approcher de la soixantaine, tant il avait promptement vieilli dans le grand naufrage qui termina le dix-huitième siècle. La demi-couronne qui ceignait monastiquement l'arrière de sa tête dégarnie de cheveux, venait mourir aux oreilles en caressant les tempes par des touffes grises mélangées de noir. Son visage ressemblait vaguement à celui d'un loup blanc qui a du sang au museau, car son nez était enflammé comme celui d'un homme dont la vie est altérée dans ses principes, dont l'estomac est affaibli, dont les humeurs sont viciées par d'anciennes maladies. Son front plat, trop large pour sa figure qui finissait en pointe, ridé transversalement par marches inégales, annonçait les habitudes de la vie en plein air et non les fatigues de l'esprit, le poids d'une constante

infortune et non les efforts faits pour la dominer. Ses pommettes saillantes et brunes au milieu des tons blafards de son teint, indiquaient une charpente assez forte pour lui assurer une longue vie. Son oeil clair, jaune et dur tombait sur vous comme un rayon de soleil en hiver, lumineux sans chaleur, inquiet sans pensée, défiant sans objet. Sa bouche était violente et impérieuse, son menton était droit et long. Maigre et de haute taille, il avait l'attitude d'un gentilhomme appuyé sur une valeur de convention, qui se sait au-dessus des autres par le droit, en dessous par le fait. Le laissez aller de la campagne lui avait fait négliger son extérieur. Son habillement était celui du campagnard en qui les paysans aussi bien que les voisins ne considèrent plus que la fortune territoriale. Ses mains brunies et nerveuses attestaient qu'il ne mettait de gants que pour monter à cheval ou le dimanche pour aller à la messe. Sa chaussure était grossière.
Quoique les dix années d'émigration et les dix années de l'agriculture eussent influé sur son physique, il subsistait en lui des vestiges de noblesse. Le libéral le plus haineux, mot qui n'était pas encore monnayé, aurait facilement reconnu en lui la loyauté chevaleresque, les convictions immarcescibles du lecteur à jamais acquis à la Quotidienne. Il eût admiré l'homme religieux, passionné pour sa cause, franc dans ses antipathies politiques, incapable de servir personnellement son parti, très capable de le perdre, et sans connaissance des choses en France. Le comte était en effet un de ces hommes droits qui ne se prêtent à rien et barrent opiniâtrement tout, bons à mourir l'arme au bras dans le poste qui leur serait assigné, mais assez avares pour donner leur vie avant de donner leurs écus. Pendant le dîner je remarquai, dans la dépression de ses joues flétries et dans certains regards jetés à la dérobée sur ses enfants, les traces de pensées importunes dont les élancements expiraient à la surface. En le voyant, qui ne l'eût compris ? Qui ne l'aurait accusé d'avoir fatalement transmis à ses enfants ces corps auxquels manquaient la vie ?

Balzac, Le Lys dans la vallée

Quel est votre projet ?

Si on lit tel ouvrage dans un but déterminé, c'est que l'on a un projet. Avoir un projet, c'est répondre à une intention précise. C'est avoir, par exemple, à réfléchir sur un sujet en particulier parce que l'on a un travail à produire. C'est lire un texte parce qu'il contient une source de renseignements dont on a besoin. C'est mémoriser les courbes d'un graphique qui peut nous servir lors d'un examen, et ainsi de suite.
Un projet correspond à un geste mental. Sans projet, sans geste mental, le processus d'acquisition des connaissances est considérablement amenuisé.
Prenons un exemple concret : vous partez en vacances en emportant avec vous une pile de livres dont vous vous promettez bien de profiter. De fait, vous les lisez tous. De retour de vacances, vous les rangez fièrement dans votre bibliothèque en pensant encore au plaisir qu'ils vous ont procuré.
Arrive un ami qui vous demande de lui faire un compte rendu de vos lectures. Que lui direz-vous ?
Il Y a tout lieu de croire que vous aurez peine à lui raconter par le menu ce que vous avez lu. Il vous faudra, pour ce faire, fouiller loin dans votre mémoire. Pourquoi ?
Parce qu'en partant en vacances avec tous vos livres, vous n'aviez aucun projet précis en tête autre que celui de vous détendre et de retirer du plaisir de vos lectures. Vous n'aviez nul travail à fournir, aucune information à recueillir. Résultat, les connaissances acquises lors de vos lectures resteront floues, voire impossibles à cerner.

Si, à l'inverse, vous aviez eu un projet précis en tête, vous auriez pu faire un meilleur compte rendu à votre ami. En abordant vos livres, vous vous seriez posé les questions suivantes : pourquoi est-ce que je dois lire ce livre ou ces livres ? Que contiennent-ils qui puisse m'être utile ? Qu'est-ce que je peux en retirer et qu'en ai-je retiré ? Comment vais-je pouvoir les résumer ? Et ainsi de suite.
Toute lecture, surtout dans le cadre d'un travail, doit être porteuse d'un projet, d'une intention. C'est ce projet, cette intention qui vous permettra :
- de progresser dans l'ordre de l'acquisition des connaissances;
- de former votre esprit.

RAPPEL

Pour apprendre rapidement, pour retirer le maximum de ses lectures, les deux questions obligatoires à se poser sont :

1. Comment est-ce que je fonctionne mentalement ?
2. Quel est mon projet ?

PRENEZ PLAISIR À APPRENDRE

Apprendre peut être une source de plaisir. Mais ainsi que nous l'avons signalé dans les chapitres précédents, pour qu'il y ait plaisir, il doit y avoir motivation.

Or la motivation ne surgit pas de rien. Elle a besoin de conditions précises. Pour illustrer ce qu'est la motivation, on raconte souvent cette petite histoire : un badaud s'en va cheminant sur une route solitaire. Soudain, il voit apparaître devant lui un chien écumant de rage. En temps normal, rien ni personne n'aurait fait courir ce badaud. Il aurait considéré comme un déshonneur de prendre ses jambes à son cou, fût-ce sur une route déserte. Mais voilà que les circonstances l'y forcent : il a une motivation.
Il en va un peu de même lorsqu'on étudie. Parfois la motivation n'est pas au rendez-vous; il faut savoir la provoquer en se fixant un but, un projet. Mais une fois la motivation en place, le travail n'est pas terminé pour autant. Certains étudiants démontrent une belle ardeur à la tâche, visiblement ils veulent arriver à bon port. Mais

il leur manque quelque chose - une méthode de travail, une façon d'entretenir leur motivation. Car la motivation, un peu à la manière d'un foyer de braises par temps froid, doit être entretenue, sinon elle risque de s'éteindre à très court terme pour laisser place au découragement.

AYEZ UNE BONNE METHODE DE TRAVAIL

Une séance de lecture (ou de travail), c'est un peu comme une compétition sportive : cela se prépare. Et une fois que l'on est dedans, il faut savoir en retirer le maximum dans un minimum de temps
L'auteur et pédagogue anglais Tony Buzan considère qu'une méthode d'apprentissage fonctionnelle comporte deux phases : la phase de préparation et la phase d'application. A l'intérieur de chacune de ces deux phases, il distingue des étapes précises, qui sont comme autant de jalons que l'étudiant doit apprendre à mettre en place.

La phase de préparation

La phase de préparation est assimilable à l'entraînement du sportif. Elle consiste à bien délimiter son aire de travail et à se poser quelques questions auxquelles on doit trouver une réponse immédiate. Voici les étapes à suivre :

Fixez-vous une durée de travail

Si vous avez un manuel à lire, déterminez à l'aide de marques facilement reconnaissables le nombre de pages que vous avez l'intention de couvrir. Si vous devez réviser des notes, rédiger un texte ou mémoriser une suite de formules, il est très important que vous assigniez un début et une fin à votre séance de travail. Cette façon de faire, héritée tout droit de la Théorie de la Forme, n'a rien d'arbitraire, elle répond tout au contraire à des raisons précises.

Ainsi :

- En vous fixant une durée, **vous avez tout de suite une vue d'ensemble de votre aire de travail**. Votre but en quelque sorte prend forme. Les associations d'idées pourront surgir spontanément, toujours en rapport avec votre travail. Cela vous évitera de rappeler constamment votre esprit à l'ordre.
- **Vous écarterez la crainte de l'inconnu**. Imaginez que vous avez un "pavé" à lire. Si vous ne possédez aucune méthode de travail, d'emblée l'immensité de la tâche vous apparaîtra écrasante. Vous vous demanderez, à juste titre, par quel bout commencer. Par contre, si vous avez choisi au préalable un nombre de pages correspondant à votre intention de lecture, et si votre but est clairement défini, votre travail s'en trouvera grandement facilité. D'une attitude d'abandon, vous serez passé à une attitude offensive.

- **Vous répartirez mieux vos efforts**. Supposons que vous vous êtes fixé une durée de travail de 3 heures. Or voilà qu'au bout d'une heure, vous vous apercevez que tout se passe merveilleusement bien, que la lumière contre toute attente se fait. Quelle sera votre attitude ?

  - Allez-vous continuer à dévider le fil de l'écheveau jusqu'à atteindre votre objectif de 3 heures ? Ou, au contraire, sentant que vos efforts sont récompensés, vous accorderez-vous une pause ?

Selon Tony Buzan, la meilleure des solutions, dans ce cas, et aussi étrange que cela puisse paraître, est de s'accorder une pause. Une pause permet au corps "de se reposer et de se détendre (...), aux processus de compréhension et de mémoire de fonctionner ensemble, pour une efficacité maximale (...), et aux données récemment acquises de se greffer ou de s'intégrer à des connaissances acquises antérieurement". Une pause doit durer de 20 à 40 minutes, peu importe le type de travail accompli.

Mettez par écrit tout ce que vous savez

sur votre sujet de travail ou de lecture

Cette mise en forme ne devrait pas durer plus de deux *minutes* et se faire sous forme de schémas ou de mots-clés. Cela vous permettra :

d'accroître votre degré de concentration et donc d'éviter le vagabondage intellectuel;

de stimuler vos connaissances acquises, c'est-à-dire votre mémoire;

de donner une direction à votre recherche;

de repérer tout de suite vos points forts et vos points faibles;

de laisser les questions surgir librement dans votre esprit.

Définissez vos objectifs

Cet exercice, également, ne devrait pas durer plus de deux *minutes*. Il consiste à se poser les bonnes questions sur l'ouvrage que l'on doit lire.
Ainsi : Quels sont les thèmes dominants de ce livre et ces thèmes sont-il en rapport avec mon travail ? Sur quoi en particulier devrai-je me concentrer ? Quel profit pourrai-je retirer de ce livre ? Ces questions sont primordiales car elles concernent tout le processus d'apprentissage. Si elles sont bien formulées, elles facilitent l'accès à la phase suivante, la phase d'application.

La phase d'application

Cette phase consiste en une série d'approches allant du survol proprement dit à la

mise au point des connaissances acquises, en passant par la lecture d'approfondissement. Comme vous le constaterez, beaucoup de ce qui a été déjà été dit dans les chapitres précédents se retrouvera ici, mais sous une forme ramassée qui vous permettra de faire le point.

Le survol

Beaucoup de gens, lorsqu'ils ouvrent un livre, commencent immédiatement par la première page sans se préoccuper de faire un survol.
Cette façon de faire, en apparence inspirée des lois de la logique, a un sens lorsque notre intention de lecture ne vise que la détente, le divertissement ou tout simplement la culture personnelle. Mais il en va tout autrement lorsque nous devons lire en vue d'un travail.
Le survol s'impose alors. Ne pas survoler un texte dans cette situation revient à dresser la carte géographique d'une région en se promenant à pied alors qu'il est beaucoup plus rapide et plus logique de le faire du haut des airs.
Le survol, dans le processus d'apprentissage, est une étape cruciale. Grâce à cette technique, vous aurez :
- rapidement une vue d'ensemble du livre et de son niveau de difficulté;
- plus de facilité à établir vos points de repère;
- la possibilité de mesurer vos connaissances par rapport à celles contenues dans le livre.

L'approche du texte

A cette étape, le lecteur cherche à repérer les informations dont il a besoin. Il est un peu comme le cartographe de notre exemple qui commence son relevé en mettant sur papier les principales dénivellations de terrain, les reliefs majeurs, les cours d'eau, pour s'intéresser ensuite aux détails.
Il s'agit donc ici d'une lecture de contact. Les informations dont le lecteur a besoin pour se faire une idée de l'ouvrage qu'il a entre les mains se retrouvent habituellement dans l'introduction et dans la conclusion.
Ces deux parties d'un ouvrage offrent le double avantage d'offrir une vue panoramique de la pensée de l'auteur et de ses intentions.
Le lecteur jettera également un coup d’œil aux chapitres qui l'intéressent au premier chef, de manière à prendre la mesure des idées de l'auteur, de son style, de sa façon de développer son argumentation. Il lira de manière plus approfondie les passages qu'il juge nécessaires à son travail.
Ici, il est bon de savoir que les débuts et les fins de paragraphe, de même que les débuts et les fins de chapitre contiennent souvent l'essentiel de l'information que l'on cherche. Par conséquent, prêtez-leur toujours une grande attention, entraînez-vous à les écrémer.

La lecture d'approfondissement

Lors de la lecture d'approche, vous aurez certainement rencontré des passages particulièrement difficiles. La meilleure attitude dans ce cas est de les mettre

provisoirement de côté pour pouvoir mieux y revenir. En effet, s'attaquer "de front" à un passage difficile retarde souvent la compréhension générale du texte.

Du reste, il est très rare qu'un passage difficile nuise à la compréhension de ce qui suit. Il vaut mieux passer outre et compléter sa lecture d'approche.
S'il devient nécessaire pour vous de revenir sur ces passages, dans le but, par exemple, d'obtenir un complément d'informations, il sera toujours temps de le faire. Votre cerveau sera alors mieux préparé puisque ses mécanismes inconscients auront pu agir pendant la pause que vous leur aurez accordée et vous jouirez d'une vue globale du texte. En outre, à la lumière des informations recueillies lors de votre lecture d'approche, vous pourrez relier les divers éléments manquants entre eux.
Selon la Théorie de la Forme, le cerveau humain cherche toujours à compléter ce qui lui semble manquer. Il reconstituera ainsi un cercle auquel il ne manque qu'un trait de plume pour être parfait. (Voir leçon 6, page 96).
Le même phénomène se produit lorsque vous lisez un livre. Si vous butez sur un passage difficile, dont vous ne saisissez pas le sens à la première lecture, votre cerveau, inconsciemment, fera la démarche pour compléter l'information qui lui manque.

Un conseil : pendant la lecture d'approfondissement, annotez les passages qui vous semblent flous. Ces annotations vous aideront à créer le lien logique qui vous fait défaut.

La reformulation

La reformulation est la dernière étape de notre parcours. Elle obéit à un principe simple: réécrire le texte que vous avez lu avec vos propres mots. Cette forme d'appropriation vous sera d'un grand secours pour vérifier votre degré de compréhension du texte, de même qu'elle vous servira à en faire une évaluation par rapport à vos connaissances. La reformulation peut être deux de ordres : écrite ou verbale.
Si vous lisez un texte en vue d'un travail écrit, nous vous recommandons de coucher vos notes sur papier. Faites-le après chaque fin de chapitre (ce travail ne doit pas excéder deux minutes).
Vous réaliserez très vite les bienfaits de cette technique. Vous noterez par exemple que votre capacité mnémonique aura tendance à s'élever après chaque période de reformulation, alors qu'elle aura plutôt tendance à décroître si vous en restez à la simple lecture.

Rappelez-vous que :

- Pour entrer pleinement dans un texte, deux conditions sont nécessaires :

  1 - Déterminer si l'on est un lecteur de type visuel ou de type auditif;
  2 - Avoir un projet, c'est-à-dire une intention de lecture précise (pourquoi est-ce que je lis ce livre ?).
- Une bonne méthode de travail est constituée de deux phases : la phase de préparation et la phase d'application. Que vous lisiez ou que vous soyez en séance d'étude, ces deux phases sont essentielles dans le processus d'apprentissage.

LEÇON 10

DONNEZ-VOUS LES BONS OUTILS

LISEZ PAR IMAGES

Que vous soyez de type visuel ou de type auditif, le credo reste le même : lisez par images, fabriquez-vous vos images. Si vous êtes de type auditif, souvenez-vous que pour vous les images, ce seront les mots eux-mêmes, leur sonorité, leur musique, leur agencement; les évocations qui naîtront de cet ensemble feront en sorte d'accélérer le mouvement de votre lecture.
Peu importe la catégorie d'ouvrages auxquels vous aurez affaire (en particulier ceux qui à prime abord n'offrent pas de prise à votre imagination, comme les ouvrages techniques, les prospectus, les textes de loi...), le profit que vous retirerez de vos lectures sera toujours fonction des images que vous aurez créées. Plus celles-ci seront nombreuses, variées, voire éloignées du sujet traité, plus longtemps vous retiendrez ce que vous avez lu.
Quelle est la meilleure façon de créer ses propres images en lisant ? La réponse est simple : en s'impliquant dans le texte.
Si vous lisez d'une manière mécanique, sans âme, bref si vous lisez parce que vous y êtes contraint et que cette contrainte ne se transforme pas en curiosité, vous n'obtiendrez guère de résultat. Vous aurez même perdu votre temps.
Si, par contre, vous faites l'effort d'entrer de plain-pied dans le texte, si vous tentez d'en démonter ne serait-ce que sommairement la mécanique, les images d'elles-mêmes afflueront dans votre tête. L'esprit, pour fonctionner, a besoin d'images. Ce sont elles qui nourrissent votre imaginaire et qui facilitent la compréhension.
Si quelqu'un vous dit : "Mon frère était en colère ce matin", immédiatement, pour que cet énoncé prenne tout son sens, vous vous fabriquerez vos propres images (visage d'une personne exprimant sa colère, si vous êtes un visuel; sensation de malaise, si vous êtes un auditif). Si vous ne vous fabriquez pas d'images, l'énoncé restera lettre morte.
La leçon à retenir est donc on ne peut plus simple : dès que vous lisez, déclenchez la machine à images, faites des associations.

Se fabriquer ses propres images permet de lire plus vite

Vous le remarquerez vous-même : plus un texte fourmille d'images, plus il est facile de le lire et de le lire vite. Il éveille notre intérêt, stimule notre curiosité; nous retenons davantage son contenu.
A l'inverse, un texte qui ne contient pas ou peu d'images est en général plus long à lire. Il suscite moins l'enthousiasme du lecteur, et la lecture se fait plus lente. Pour ramener la vitesse à la normale, voire pour l'augmenter, le lecteur n'a pas d'autre choix que de mettre ses sens en éveil, en l'occurrence visualiser ce qu'il lit. Aristote, il y a près de deux mille cinq cents ans, le disait : "Notre psyché ne pense jamais sans images."

Exercice n° 1.10

Ce passage d'une nouvelle de Maupassant (un auteur visuel qui a inspiré maints cinéastes) contient près de 600 mots. Lisez-le à grande vitesse mais intégralement, puis notez votre temps de lecture. Vous remarquerez à quel point son pouvoir d'évocation facilitera votre lecture.

Une vendetta

La veuve de Paolo Saverini habitait seule avec son fils une petite maison pauvre sur les remparts de Bonifacio. La ville, bâtie sur une avancée de la montagne, suspendue même par places au-dessus de la mer, regarde, par-dessus le détroit hérissé d'écueils, la côte plus basse de la Sardaigne. A ses pieds, de l'autre côté, la contournant presque entièrement, une coupure de la falaise, qui ressemble à un gigantesque corridor, lui sert de port, amène jusqu'aux premières maisons, après un long circuit entre deux murailles abruptes, les petits bateaux pêcheurs italiens ou sardes, et, chaque quinzaine, le vieux vapeur poussif qui fait le service d'Ajaccio.

Sur la montagne blanche, le tas de maisons pose une tache plus blanche encore. Elles ont l'air de nids d'oiseaux sauvages, accrochées ainsi sur ce roc, dominant ce passage terrible où ne s'aventurent guère les navires. Le vent, sans repos, fatigue la mer, fatigue la côte nue, rongée par lui, à peine vêtue d'herbe; il s'engouffre dans le détroit, dont il ravage les deux bords. Les traînées d'écume pâle, accrochées aux pointes noires des innombrables rocs qui percent partout les vagues, ont l'air de lambeaux de toile flottant et palpitant à la surface de l'eau.

La maison de la veuve Saverini, soudée au bord même de la falaise, ouvrait ses trois fenêtres sur cet horizon sauvage et désolé.

Elle vivait là, seule, avec son fils Antoine et leur chienne "Sémillante", grande bête maigre, aux poils longs et rudes, de la race des gardeurs de troupeaux. Elle servait au jeune homme pour chasser.

Un soir, après une dispute, Antoine Saverini fut tué traîtreusement, d'un coup de couteau, par Nicolas Ravolati, qui, la nuit même, gagna la Sardaigne.

Quand la vieille mère reçut le corps de son enfant, que des passants lui rapportèrent, elle ne pleura pas, mais elle demeura longtemps immobile à le regarder; puis, étendant sa main ridée sur le cadavre, elle lui promit la vendetta. Elle ne voulut point qu'on restât avec elle, et elle s'enferma auprès du corps avec la chienne, qui hurlait. Elle hurlait, cette bête, d'une façon continue, debout au pied du lit, la tête tendue vers son maître, et la queue serrée entre les pattes. Elle ne bougeait pas plus que la mère, qui, penchée maintenant sur le corps, l'oeil fixe, pleurait de grosses larmes muettes en le contemplant.

Le jeune homme, sur le dos, vêtu de sa veste de gros drap, trouée et déchirée à la poitrine, semblait dormir; mais il avait du sang partout : sur la chemise arrachée pour les premiers soins; sur son gilet, sur sa culotte, sur la face, sur les mains. Des caillots de sang s'étaient figés dans la barbe et dans les cheveux. La vieille mère se mit à lui parler. Au bruit de cette voix, la chienne se tut.

"Va, va, tu sera vengé, mon petit, mon garçon, mon pauvre enfant. Dors, dors, tu seras vengé, entends-tu ? C'est la mère qui le promet ! Et elle tient toujours sa parole, la mère, tu le sais bien."

Et lentement elle se pencha vers lui, collant ses lèvres froides sur les lèvres mortes.

Alors, Sémillante se remit à gémir. Elle poussait une longue plainte monotone, déchirante, horrible.

Elles restèrent là, toutes les deux, la femme, et la bête, jusqu'au matin. Antoine Saverini fut enterré le lendemain, et bientôt on ne parla plus de lui dans Bonifacio.

Temps de lecture : ……. *minutes* ……. *secondes*

Exercice n° 2.10

Cet autre texte contient le même nombre de mots que le précédent, à savoir 600. Vous remarquerez toutefois qu'il est plus aride (et plutôt horrifiant par endroits !). Il est tiré de *l'Introduction à la médecine expérimentale* de Claude Bernard. Saurez-vous le lire aussi rapidement que la nouvelle de Maupassant ? Votre capacité à créer des images suffira-t-elle à pallier son caractère par trop conceptuel ? A vous de décider !

De la vivisection

On n'a pu découvrir les lois de la matière brute qu'en pénétrant dans les corps ou dans les machines inertes; de même on ne pourra arriver à connaître les lois et les propriétés de la matière vivante qu'en disloquant les organismes vivants pour s'introduire dans leur milieu intérieur. Il faut donc nécessairement, après avoir disséqué sur le mort, disséquer sur le vif, pour mettre à découvert et voir fonctionner les parties intérieures ou cachées de l'organisme; c'est à ces sortes d'opérations qu'on donne le nom de vivisections, et sans ce mode d'investigation il n'y a pas de physiologie ni de médecine scientifique possible : pour apprendre comment l'homme et les animaux vivent, il est indispensable d'en voir mourir un grand nombre, parce que les mécanismes de la vie ne peuvent se dévoiler et se prouver que par la connaissance des mécanismes de la mort.

A toutes les époques on a senti cette vérité et dès les temps les plus anciens, on a pratiqué, dans la médecine, non seulement des expériences thérapeutiques, mais même des vivisections. On raconte que les rois de Perse livraient les condamnés à mort aux médecins afin qu'ils fissent sur eux des vivisections utiles à la médecine. Au dire de Galien, Attale III Philométor, qui régnait cent trente-sept ans avant Jésus-Christ, à Pergame, expérimentait les poisons et les contrepoisons sur des criminels condamnés à mort. Celse rappelle et approuve les vivisections d'Hérophile et d'Erasistrate pratiquées sur des criminels, par le consentement des Ptolémées. Il n'est pas cruel, dit-il, d'imposer des supplices à quelques coupables, supplices qui doivent profiter à des multitudes d'innocents pendant le cours de tous les siècles. Le grand-duc de Toscane fit remettre à Fallope, professeur d'anatomie à Pise, un criminel avec permission qu'il le fit mourir ou qu'il le disséquât à son gré. Le condamné ayant une fièvre quarte, Fallope voulut expérimenter l'influence des effets de l'opium sur les paroxysmes. Il administra deux gros d'opium pendant l'intermission ; la mort survint à la deuxième expérimentation. De semblables exemples se sont retrouvés plusieurs fois, et l'on connaît l'histoire de l'archer de Meudon qui reçut sa grâce parce qu'il pratiqua sur lui la néphrotomie avec succès. Les vivisections sur les animaux remontent également très loin. On peut considérer Galien comme le fondateur des vivisections sur les animaux. Il institua ses expériences en particulier sur les singes ou sur de jeunes porcs, et il décrivit les instruments et les procédés employés pour l'expérimentation. Galien ne pratiqua guère que des expériences du genre de celles que nous avons appelées expériences perturbatrices, et qui consistent à blesser, à détruire ou à enlever une partie afin de juger de son usage par le trouble que sa soustraction produit. Galien a résumé les expériences faites avant lui, et il a étudié par lui-même les effets de la destruction de la moelle épinière à des hauteurs diverses, ceux de la perforation de la poitrine d'un côté ou des deux côtés à la fois; les effets de la section des nerfs qui se rendent aux muscles intercostaux et celle du nerf récurrent. Il a lié les artères, institué des expériences sur le mécanisme de la déglutition. Depuis Galien, il y a toujours eu, de loin en loin, au milieu des systèmes médicaux, des vivisecteurs éminents. C'est à ce titre que les noms des Graaf, Harvey, Aselli, Pecquet, Hallier, etc., se sont transmis jusqu'à nous.

Claude Bernard, Introduction à la médecine expérimentale

Temps de lecture : ……. *minutes* ……. *secondes*

Quelle conclusion tirez-vous de cette expérience ? Une chose est certaine : si vous avez mis le même temps à lire le deuxième texte que le premier, c'est que votre faculté de créer des images est excellente. Du reste, le texte de Claude Bernard, malgré son caractère uniquement scientifique, était suffisamment évocateur, ne serait-ce que par son côté... froidement historique.

MEFIEZ-VOUS DE VOS SYMPATHIES ET DE VOS ANTIPATHIES

Votre attitude face à un texte est très importante. Dans une large mesure elle déterminera si votre lecture sera fructueuse ou non. Voici un exemple : Jacques Bergier est un lecteur prodige capable en temps ordinaire de lire de 10 à 20 vingt fois plus vite que la normale. Or voilà qu'un jour la curiosité le pousse à lire le sulfureux ouvrage d'Adolf Hitler, *Mein Kampf.* Mal lui en prend car les thèses défendues dans ce livre lui répugnent au point qu'il lui faudra deux longs mois pour en compléter la lecture, lui dont l'oeil est pourtant d'une rapidité foudroyante. Que s'est-il passé ? A l'évidence, sa répulsion vis-à-vis de *Mein Kampf* a été plus forte que sa curiosité. Il s'est laissé dominer par ses préventions, à telle enseigne qu'il n'a pu fournir la même performance qu'à l'accoutumée.
Cette attitude est beaucoup plus répandue qu'on ne le croit. Nombreux en effet sont les lecteurs qui ne liront un ouvrage que s'il concorde avec leurs propres opinions et qui renâcleront à la tâche lorsque le temps viendra d'aborder un auteur qui leur plaît moins, allant même parfois jusqu'à rejeter tous ses écrits en bloc.
Ce faisant, ils donnent assurément la preuve d'une partialité qui risque de leur être préjudiciable, surtout dans le cadre d'une recherche. Sans s'en rendre compte ils mettront de côté des textes souvent dignes d'intérêt.
A vrai dire, tout bon lecteur doit apprendre à se méfier de ses préjugés, que ceux-ci soient favorables ou non à un auteur. Car un préjugé restera toujours un préjugé, à savoir une opinion qui ne correspond pas nécessairement à la réalité.
Cependant, il arrive que l'enthousiasme ne soit pas toujours au rendez-vous lorsque l'on aborde un sujet en particulier. Par exemple, vous détestez les mathématiques. Vous avez donc un préjugé défavorable à l'égard de cette matière. Quel moyen utiliser pour vous en débarrasser, pour faire en sorte que votre travail scolaire ne souffre pas de cette "antipathie" ?

Faites appel aux techniques de motivation que nous vous avons déjà enseignées, à savoir :

- posez-vous les bonnes questions et cherchez les réponses sans vous embarrasser de détails; en vous posant les bonnes questions, vous aurez déjà fait la moitié du chemin, vous vous montrerez aussi plus objectif;
- ayez une attitude ouverte et positive; dites-vous que les mathématiques, comme n'importe quelle autre matière susceptible de ne pas remporter vos

faveurs, ont non seulement leur utilité immédiate mais aussi vous aideront plus tard à résoudre des problèmes autrement plus compliqués; essayez de percer leur mystère, fixez-vous ce défi;

- ayez une bonne méthode de travail (relisez la leçon 9) et, surtout, poursuivez la lecture de ce chapitre où nous vous enseignerons une technique (le mind mapping) qui simplifiera considérablement votre existence.

MENAGEZ-VOUS DES PAUSES

Sans doute connaissez-vous des personnes au tempérament compulsif - on les appelle des "bûcheurs" - qui absorbent un texte d'une traite sans se ménager une seule pause. Sans discrimination aucune, elles lisent des quantités invraisemblables de mots, tant et si bien qu'on se demande où elles peuvent bien les loger.
Par leur façon de procéder, ces lecteurs obtiennent-ils davantage de résultat qu'un autre Qui lirait d'une façon plus modérée ? Force nous est de répondre que non.
De fait, et vous l'aurez probablement déjà constaté par vous-même, lire sans observer à intervalles réguliers de courtes pauses (1 minute à chaque fois suffit) fatigue inutilement l'esprit. Cela revient à tirer encore et toujours sur un élastique en pensant qu'il est suffisamment solide pour ne pas se rompre.
Tous les bons lecteurs vous le diront : observer de temps à autre une pause est une nécessité; cela incite à la réflexion et vous aide à faire le point. Par la suite, vous pouvez repartir d'un bon pied, certain de vos arrières.
Lire, en vérité, c'est un peu comme traverser un jardin planté d'espèces diverses : si l'on ne prend pas le temps de s'arrêter ne serait-ce que pour observer une plante en particulier, à quoi bon le visiter ?
Il est donc parfaitement inutile de forcer votre attention en restant à pied d'oeuvre pendant des heures et des heures. Il vaut beaucoup mieux fractionner votre séance de travail de manière à ne pas perdre votre motivation en cours de route.
Concentrez-vous surtout sur le milieu du texte que vous avez à lire, car c'est en général à ce moment que l'attention commence à diminuer. Suite à certaines expériences réalisées par des spécialistes de la lecture, on s'est rendu compte, en effet, que la majorité des lecteurs retiennent bien le début et la fin d'un texte, mais malle développement.

SOUVENEZ-VOUS QUE LIRE VITE, C'EST PENSER VITE

Vous vous en serez certainement rendu compte : à force de lire vite, vous aurez appris, par la force des choses, à penser vite. La lecture rapide n'a certes pas la prétention de mener à tout à l'instar du journalisme, mais elle vous aura sans doute inculqué des réflexes nouveaux, dont celui de pouvoir évaluer rapidement une situation, c'est-à-dire de penser vite. La lecture rapide est un puissant catalyseur mental. Lorsqu'on maîtrise les composantes de la lecture rapide, des tâches aussi courantes que la prise de note, la rédaction d'un résumé de lecture deviennent beaucoup plus faciles. Grâce à la lecture rapide, vous avez pu prendre conscience, si ce n'était déjà fait, de l'importance de la concentration, des interconnexions à l'oeuvre

dans le processus de la mémorisation, de la façon dont vos yeux doivent appréhender un texte et ainsi de suite.
Dorénavant, il vous est possible, à vous beaucoup plus qu'à un lecteur traditionnel, de nouer rapidement les liens qui s'imposent dans l'analyse d'un problème, de procéder à des synthèses, de dresser des bilans, etc.
Vos réactions de lecteur rapide vous seront même utiles jusque dans la vie courante.
Supposons que vous circulez en voiture ou que vous vous promenez à bicyclette. Instinctivement, parce que vous avez développé cette faculté précieuse qu'est l'anticipation et aussi parce que vous avez appris à votre oeil à voir large., à augmenter son champ de perception, vous pourrez évaluer avec plus de sûreté les sources potentielles de danger.
Par exemple, si un automobiliste roule de manière étrange, il y a tout lieu de croire que vous saurez le repérer rapidement.
La lecture rapide n'a pas comme unique fin de vous faire gagner du temps. Elle vous entraîne dans un mouvement qui se poursuit bien au-delà de la lecture elle-même. Elle vous permet de prendre conscience de vos forces et de vos faiblesses et de pallier à ces dernières de manière directe.

LIRE VITE, C'EST AUSSI COMPRENDRE VITE

Avec le recul, vous êtes maintenant en mesure de reconnaître que lire vite, c'est comprendre vite. Au tout début de votre entraînement, sans doute avez-vous éprouvé quelque difficulté avec cet axiome : compréhension = vitesse.
Mais rien là que de très normal, à vrai dire. La lecture rapide a en effet pour première mission de rééduquer l'oeil, de lui enseigner une façon nouvelle de percevoir le texte; la compréhension vient ensuite.
A présent, comprenez-vous aussi vite que vous lisez ? Les mots que votre oeil balaie ont-ils aussitôt un sens ?
Si ce n'est pas le cas, ne vous alarmez pas pour autant. Après tout, votre initiation à la lecture est récente. Il est très possible que vous ayez encore besoin d'aiguiser vos réflexes.
Pour ce faire, un bon conseil : modulez toujours votre vitesse de lecture.
Un lecteur efficace, en effet, ne cherche jamais à forcer la dose. Il adapte sa vitesse de lecture au type de texte qu'il a sous les yeux. Il évalue d'abord ce qu'il va lire, ensuite il choisit son rythme de croisière.
N'oubliez pas que le survol peut vous être très utile dans ce sens. Il permet de gagner du temps et, qui plus est, il a un effet bénéfique sur votre approche du texte.
En outre, la relecture conserve toujours son utilité. Si lors d'une première lecture, vous n'avez pas saisi toute l'essence d'un texte, soit parce que vous l'avez lu trop vite, soit parce que son degré de difficulté ne correspondait pas à vos connaissances, relisez-le une fois, voire deux fois.
Plusieurs relectures, même très rapides, valent mieux souvent qu'une seule lecture, même lente.

QU'EST- CE QUE LE MIND MAPPING ?

Le mind mapping est une technique que l'on doit encore une fois à l'auteur anglais Tony Buzan. Pour l'essentiel - car c'est aussi une technique que l'on utilise dans le cadre de l'apprentissage accéléré - il consiste à lire à l'aide de fiches (ou schémas heuristiques, comme le disait au début Tony Buzan).
Selon cet auteur, en utilisant cette méthode nouvelle de travail, "des étudiants d'Oxford ont pu achever des essais en trois fois moins de temps qu'il n'en fallait auparavant, tout en obtenant de meilleurs résultats".
Le mind mapping s'inspire du principe de l'hologramme, c'est-à-dire de la vision en trois dimensions. Il permet de voir tout de suite - comme sur une photo en trois dimensions - le résultat de son travail, sans qu'il soit nécessaire de consulter des masses de notes ou de documents.
Comment procède-t-on ? Sous forme de schémas (ou "fiches à penser") uniquement. En cela le mind mapping est une méthode pour le moins révolutionnaire de travail. Au lieu de prendre des notes les unes à la suite des autres sur le papier, ainsi que nous avons tous appris à le faire, on utilise des fiches.
La grande innovation avec le système des fiches, c'est que vous commencez non pas par le début mais par le milieu (Voir illustration page 152.) Présentées sous cette forme (holographique), vos notes sont beaucoup plus claires et accessibles. Vous pouvez les consulter en tout temps tout en économisant de l'espace.

Le mind mapping imite le fonctionnement du cerveau

Le mind mapping, comme outil de lecture, est ce qui se rapproche le plus du fonctionnement du cerveau. Comme lui, il ne perçoit pas la réalité sous un seul aspect, ainsi que le fait, par exemple, une photographie classique, mais sous plusieurs, à la manière d'un hologramme.
En outre, son but premier est d'associer des mots à un schéma. On sait que le cerveau, grâce à sa gigantesque capacité de stockage et à cette faculté qu'il possède de traiter plusieurs informations à la fois, a une propension naturelle à associer les images entre elles.
Avec le mind mapping vous vous retrouvez en territoire connu, car ici, sans le savoir (c'est-à-dire de manière intuitive), vous obéissez au mouvement de votre cerveau. Ce que vous lui donnez à voir, à comprendre, c'est ce qu'il souhaite appréhender à sa façon. Vous ne le désorientez pas car vous lui posez les balises dont il a besoin. Vous respectez sa géographie.
Ainsi, apprendre devient presque un jeu d'enfant. Vous lisez beaucoup plus vite, vous prenez des notes plus facilement, vous retenez mieux.

Comment utiliser le mind mapping

Tout d'abord, que ce soit pour prendre des notes de lecture ou des notes de cours, nous vous recommandons d'avoir à côté de vous deux feuilles de papier. L'une servira à dessiner votre schéma, l'autre à recueillir l'information de base dont vous aurez besoin pour votre schéma : formules, dates, noms, diagrammes, etc. Cette information sera forcément incomplète, voire décousue, mais il vous sera loisible d'y mettre de l'ordre par la suite.

Souvenez-vous que c'est le contenu de votre schéma qui importe et non son aspect. Vous pourrez lui donner la forme que vous voudrez, utiliser les signes qui vous conviendront, inclure des dessins si vous le souhaitez, ce qui compte, c'est la lecture que vous en ferez et l'information que vous réussirez à en dégager.
Accordez-vous environ 10 minutes pour compléter votre schéma. Pendant ces 10 minutes, vous pourrez réactiver vos connaissances.

Le mind mapping : une affaire de signes

Lorsque vous dessinerez votre schéma vous serez libre d'utiliser les signes ou les symboles de votre choix.
Cependant, comme vous ne pourrez probablement pas échapper aux lois du genre, qui veulent que les signes grammaticaux et les figures géométriques soient les principaux points de référence, nous vous faisons ces quelques suggestions :

Les formes géométriques

Les carrés, les rectangles, les cercles, les ellipses, etc. sont bien sûr les matériaux de base que vous devrez utiliser en priorité; ce seront vos points de repère. Dites-vous qu'une idée principale, par exemple, peut figurer dans un cercle et les idées secondaires, s'inscrire dans d'autres formes auxquelles il vous sera loisible d'attacher l'importance symbolique qui vous convient. N'oubliez pas que si un triangle représente pour vous la solution ou l'amorce d'un problème, il vous faudra conserver cette figure tout au long de votre schéma, afin d'en assurer la cohérence.

Les flèches

Ces dernières sont des outils indispensables lors de la fabrication d'un schéma. En général, on les emploie pour indiquer les liens entre les idées. Elles peuvent être à sens unique ou à double sens ou encore éclater "en gerbe" de manière à souligner plusieurs points.

Les codes grammaticaux

Les points d'exclamation et d'interrogation, les astérisques, les crochets, les parenthèses, certaines lettres de l'alphabet, etc. ont des valeurs diverses: faire ressortir une idée, orienter votre recherche dans un sens donné, poser une question, marquer le doute et ainsi de suite. L'important est de les utiliser avec cohérence.

La couleur

Beaucoup d'utilisateurs ont une prédilection pour la couleur. A juste titre. Elle permet d'établir une infinité de parcours à l'intérieur des schémas et, surtout, elle est un précieux allié pour la mémoire, faisant ressortir certains rapports ou certains idées plus que d'autres. On peut s'en servir aux mêmes fins que les flèches, soit pour indiquer les liens possibles entre certains éléments.

Les figures holographiques (ou figures en trois dimensions)

Les figures holographiques se présentent sous forme de cubes. Elles sont donc en trois dimensions. Leur utilisation est surtout d'ordre visuel, servant à attirer l'attention sur deux ou trois points à l'intérieur de la même figure. Si vous croyez leur emploi trop compliqué pour le but que vous recherchez, ne les utilisez pas.

Le mind mapping : un outil quotidien

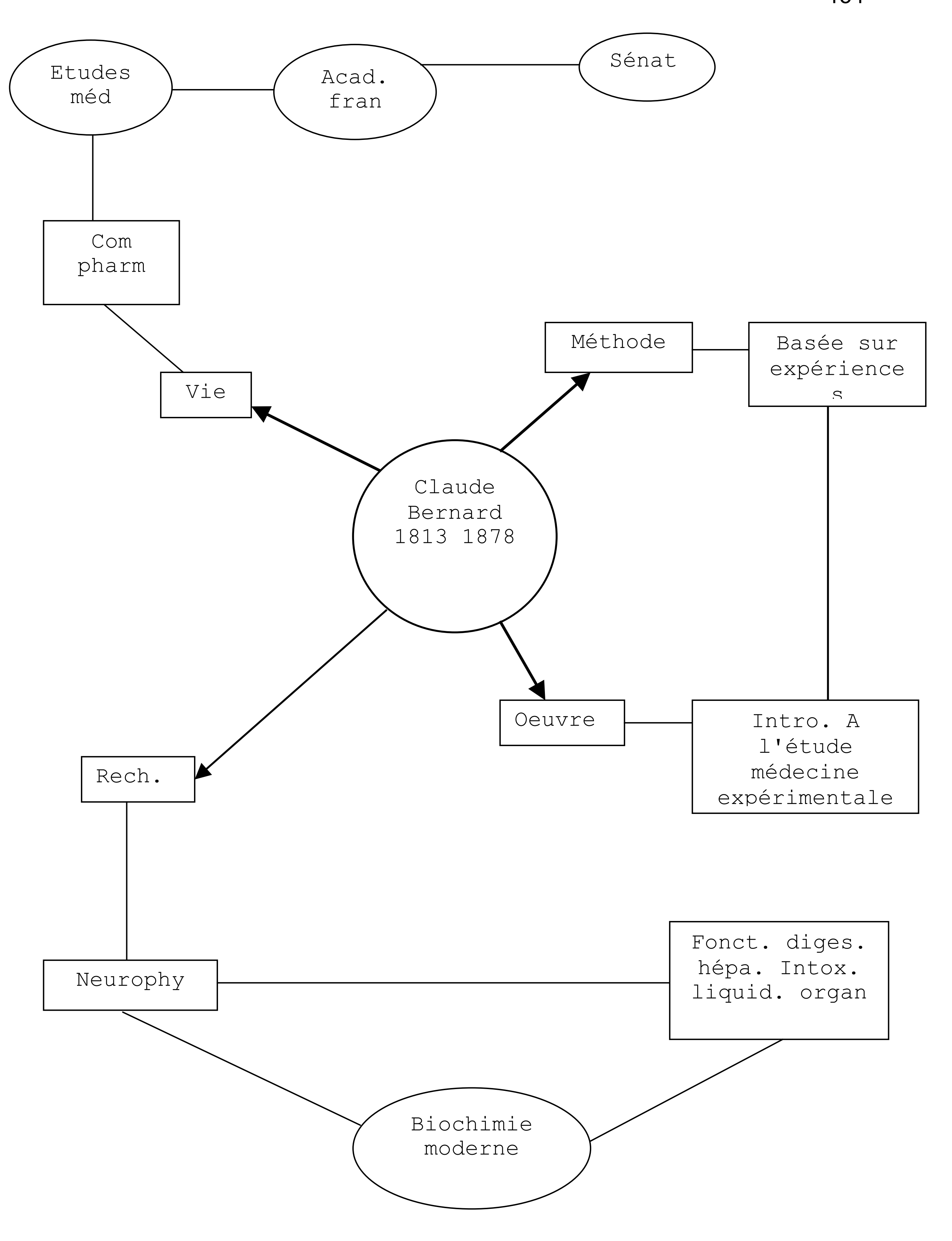
Le mind mapping peut certes se révéler un précieux atout dans le cadre de vos études, mais plus encore il vous est possible de l'utiliser dans votre vie quotidienne. Que ce soit pour faire le bilan de votre journée ou pour préparer celle-ci, voire pour planifier un voyage ou une simple excursion, son utilité est incontestable.
Ainsi, avez-vous l'habitude de rédiger votre journal quotidien ? Eh bien, pourquoi ne pas le faire, les jours où le cœur n'y est pas, sous forme d'un mind mapping ? Vous gagnerez ainsi du temps et vous obtiendrez le même résultat.
Pour vous initier au mind mapping, nous vous conseillons de commencer avec des choses simples : un article qui vous a intéressé, un cours, une journée bien remplie, etc. Jetez d'abord quelques notes sur le papier, et lancez-vous ! Très vite, vous ne pourrez plus vous passer de cette nouvelle méthode de travail.

Exemple de mind mapping

A partir d'un article de dictionnaire sur le médecin Claude Bernard, nous avons réalisé pour vous ce mind mapping. Vous constaterez qu'en quelques traits seulement, on peut résumer plusieurs thèmes.

Bernard Claude : Grand médecin physiologiste, savant et philosophe français du XIXè siècle (1813-1878). Claude Bernard "commença comme commis pharmacien avant d'aborder les études médicales. Sa passion pour le laboratoire, son talent médical et ses qualités humaines lui valurent l'affection et l'estime de tous. Il succéda à Flourens à l'Académie Française et siégea au Sénat.
Elève de Magendie, il approfondit les recherches de ce dernier en neurophysiologie. Il s'illustra également par ses travaux sur les fonctions digestives et hépatiques, sur les effets des intoxications, sur les liquides de l'organisme, ouvrant ainsi la voie à la biochimie moderne.
Mais l'oeuvre philosophique de Claude Bernard paraît plus importante encore que ses travaux scientifiques : il fut le grand doctrinaire de la méthode scientifique en biologie. Il s'imposa comme un positiviste fervent dans son *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale* en affirmant qu'en médecine et en physiologie nous avons affaire à des réalités objectives, et que toute médecine ne s'appuyant pas sur les réalités expérimentales n'est que pure fantaisie.

Exemple de mind mapping page suivante.


Etudes méd
Acad. fran
Sénat
Com pharm
Vie
Méthode
Basée sur expériences
Claude Bernard 1813 1878
Oeuvre
Intro. A l'étude médecine expérimentale
Rech.
Neurophy
Fonct. diges. hépa. Intox. liquid. organ
Biochimie moderne

Rappelez-vous que :

- Lire par images (visuelles ou auditives) augmente le degré de motivation et, par conséquent, la vitesse d'exécution.
- Un bon lecteur, devant tout texte, doit se montrer objectif, c'est-à-dire oublier ses sympathies ou ses antipathies.
- Observer une pause d'une minute ou deux est nécessaire lorsque l'on lit. Cela incite à la réflexion et aide à faire le point.
- Le mind mapping (ou système de fiches) se pratique sous forme de schéma et il imite le mode de fonctionnement du cerveau. On peut l'utiliser pour résumer tout un livre ou simplement un chapitre et même un cours en entier.

EVALUATION

LECTEUR RAPIDE, OU EN ETES-VOUS ?



Exercice

Ce texte est d'un niveau de difficulté moyen.
Lisez-le en utilisant tout ce que vous savez aujourd'hui de la super lecture. Comparez votre résultat avec celui que vous affichiez lors de votre première évaluation (texte de la page 6).
N'oubliez pas les deux étapes préalables, à savoir le survol et la fixation mentale.

Début de l'exercice :

IL ETAIT UNE FOIS DEUX AMIS

Petite histoire d'une grande découverte

Il était une fois deux amis. Ils s'étaient rencontrés dans un groupe d'étude en psychologie à l'université de Santa Cruz en Californie. Ils furent aussitôt attirés l'un vers l'autre. Il faut dire qu'ils se démarquaient beaucoup du reste du groupe. L'aîné, John Grinder, était le directeur de ce centre de recherche. Professeur de linguistique, il était parfaitement trilingue anglais, italien, allemand. Disciple de Noam Chomsky, il était l'auteur d'un guide de grammaire transformationnelle auquel il devait sa réputation de linguiste. Il avait trente-deux ans quand il vit arriver Richard Bandler dans son groupe d'étude.

Richard, de dix ans son cadet, n'avait rien des jeunes étudiants de bonne famille qui l'entouraient. Fils de musicien folk, émancipé dès l'âge de quatorze ans, sa première école fut la rue. Il devint batteur et chanteur dans un groupe de rock. Puis, il se passionna d'informatique. Pour payer ses études, il accepta des tas de petits boulots. C'est l'un de ces jobs d'étudiant qui allait décider de son avenir. Il donnait des cours de batterie au fils de l'éditeur Robert Spitzer. Spitzer avait fondé la *Science* & *Behaviour Books,* qui éditait des ouvrages sur toutes les approches thérapeutiques dérivées de l'école de Palo Alto.
Grand observateur de tout ce qui est humain, Bandler prétend avoir bien plus appris en côtoyant les clients en tant que garçon de café, que sur les bancs de l'école. Il décida alors d'écrire un livre à partir des bandes vidéo des séances de Fritz Pearls, le fondateur de la psychologie gestalt. Cette observation détaillée des comportements visait à détecter tous les signaux analogiques d'un individu, c'est-à-dire tout ce qu'une personne transmet en plus de ses paroles, dans le ton qu'il emploie, ses gestes, ses mimiques. Cette méthode s'inscrivait à l'époque dans la mouvance des travaux de l'Ecole de Palo Alto.
En rédigeant cet ouvrage, Richard se découvre un don curieux. Imprégné des bandes vidéo du grand thérapeute, il s'aperçoit qu'il peut reproduire spontanément un comportement donné et obtenir des résultats identiques. Il organise alors un groupe d'étude où il "fait" du Fritz Pearls. Il n'abandonne pas pour autant l'informatique, passe son diplôme et collabore avec le *Stanford Research Institute.* Peu après, son éditeur

lui commande un second livre à partir des enregistrements de Virginia Satir, la célèbre thérapeute familiale. Richard observe Virginia et se met aussitôt à "faire" du Virginia Satir. Il avait ce don d'intégrer le fonctionnement des gens qu'il observait. Mais il n'avait aucune idée de la façon dont il y parvenait. Sa rencontre avec John Grinder allait lui permettre de hisser ce don au rang de discipline.

Nous sommes en 1973, Richard est maintenant devenu un excellent thérapeute. Un soir qu'il raccompagne John en voiture, il lui confie ses doutes quant au mystérieux "pouvoir" qui lui permet de provoquer le changement dans ses séances de thérapie. John assiste aux séances, observe, note, élabore un modèle du comportement de Richard; un modèle linguistique, puisque John est linguiste. Puis, ensemble, ils modélisent de la même façon les comportements de Virginia Satir et Fritz Pearls ; il en résulte le Méta modèle, le sujet du mémoire de maîtrise de Richard Bandler qui sera publié en 1975 sous le titre: *The Structure of Magic.* La PNL était née.

LA PLANETE PNL

P pour Programming, ou programmation, désigne tous les processus de communication que nous utilisons avec le monde extérieur et notre monde intérieur. Nos fonctionnements, nos comportements s'articuleraient autour de certaines structures sur lesquelles nous pourrions intervenir pour modifier notre représentation de la réalité, produire des effets identiques dans des situations distinctes, atteindre le changement.
N pour Neuro, ou neurologie, car nous recevons le monde par l'intermédiaire de nos cinq sens. C'est l'hypothèse de base de la PNL. Il n'existerait pas de réalité que nous n'ayons, au départ, commencé par voir, entendre, ressentir, goûter ou humer. Ce serait notre mode de communication primaire avec la réalité, c'est par le retour à cette perception que nous pourrions revenir à une connaissance précise de ce qui nous arrive, de ce qui préoccupe nos semblables, de ce qui est à la base de toutes leurs communications.
L pour Linguistique, parce que ce monde nous le mettons en mots, nous vivons une représentation de la réalité. Ce langage nous abuse et nous fait confondre le monde avec la manière dont nous le nommons. Par le langage, nous pouvons nous forger un enfer ou un paradis d'une même réalité.
Mais tout cela, ce sont des mots; c'est aussi une représentation de la réalité. La PNL est née de la fusion de la linguistique et de la cybernétique. Le linguiste s'attache à la relation qu'entretiennent les mots entre eux, à la structure de nos langages. Le cybernéticien s'emploie à l'étude des interactions entre les éléments d'un même système. Il connaît la loi de la variété requise qui veut que dans tout système, c'est l'élément qui dispose de davantage de choix qui va exercer un contrôle sur l'ensemble du système. Or, nous développons un certain nombre de comportements. Ces comportements étaient, au départ, ce que nous avons pu créer de mieux adapté à une situation donnée. Quand, dans une nouvelle situation, ils ne font plus leurs preuves et que nous ne disposons pas de comportement de remplacement, nous nous trouvons devant une absence de choix qui nous prive de liberté et que nous identifions comme un problème. L'issue, la survenue d'un choix nouveau peuvent alors naître d'une mobilisation de ressources, d'une structuration différente de notre réalité, d'une compréhension nouvelle de notre monde mis en mots.

La PNL se définit comme l'étude de la structure de l'expérience subjective. Subjective, parce que chacun vit sa réalité et toute communication doit passer par une connaissance et une reconnaissance de cette réalité. Un conseil donné à l'autre est de peu de poids s'il n'est pas exprimé dans son langage, s'il n'appartient pas à sa réalité. C'est par la découverte des réalités que débute cet ouvrage. Il va vous guider pas à pas vers les outils du changement génératif, le changement qui produit du changement.
Il ne s'agit pas, ici, d'adopter une interprétation de la réalité venue d'ailleurs. Ne l'oublions pas, la PNL, au même titre que toutes les disciplines de l'univers du savoir, n'est qu'une représentation humaine de la réalité. Ce n'est pas la réalité. Il convient de l'essayer d'abord sur soi-même, puis avec les autres. De la comprendre, chacun dans son monde, dans son langage. De la tester, de l'utiliser comme une clef de la communication, un gigantesque passe-partout pour entrouvrir les portes de notre monde et de celui des autres.
C'est également un formidable outil de développement personnel.

Tout ce qui est nécessaire au lecteur, c'est une grande curiosité, c'est d'être de nouveau ouvert à une autre réalité, comme il l'était, tout nouveau-né, à toutes les vibrations du monde. Laissez momentanément de côté tous vos préjugés pour revenir à votre (bon) sens.

ATTACHEZ VOS CEINTURES

Ce livre est une caisse à outils. Un outil, c'est un instrument créé par l'homme pour accomplir plus facilement certaines tâches. C'est un objet dont l'utilité dépend entièrement de nous. Une brouette couchée sur le flanc ne peut rien faire toute seule. Si je veux déplacer un tas de briques, elle m'en facilite le transport. Elle me permet d'en charroyer davantage qu'avec mes bras et ma seule force physique. Pourtant, si je la charge trop, je ne peux plus la soulever. Ou encore, si le sol est boueux ou trop pentu, mon outil n'est plus adapté. Il me faudra effectuer des essais, peut-être commencer par la pousser à vide, puis avec un petit chargement; un certain temps sera peut-être nécessaire pour que mon outil remplisse son office de façon idéale.

Gérard Bénéjean, extrait de : Comment utiliser les pouvoirs de la P.N.L.

Minute : ……. *secondes* : ……

Ce texte est composé de : 1284 mots

Sans regarder à nouveau le texte, veuillez répondre aux questions qui suivent :

1/ John Grinder était directeur d'un centre de recherche et professeur de : ……………………………………………..

2/ Robert Spitzer éditait des ouvrages sur les approches thérapeutiques dérivées de quelle célèbre école :

………………………………………….………………..

3/ Que signifient les lettres **P** : ……………………………

N : ……………..…………..

L : ……………..…………..

4/ La PNL est née de la fusion de la : ………………………

et de la : ………………………

5/ La PNL est également un formidable outil de :

…………………………

Voir réponses en annexes

Nombre de bonnes réponses : …….

Comparez vos résultats avec ceux obtenus lors de votre première évaluation.

Nombre de bonnes réponses lors de votre première évaluation : …….

N'hésitez pas à nous faire part de vos résultats. Merci d'avance.
Lecture-rapide@mes-exams.com

CONCLUSION

ENTRAINEZ- VOUS REGULIEREMENT

Sans doute avez-vous atteint l'objectif que vous vous étiez fixé ou peu s'en faut. Si c'est le cas, vous vous félicitons, mais ne criez pas victoire trop vite, car bien que vous ayez doublé, voire triplé votre vitesse de lecture, il peut se faire que dans les jours qui vont suivre celle-ci accuse une légère baisse.
Cela est tout à fait normal. Durant votre entraînement, en effet, votre esprit a été en constante effervescence, pour ne pas dire sous tension, alors qu'aussitôt ce livre refermé vous allez reprendre votre rythme de croisière habituel. Le tout est de rester vigilant.
Si vous n'avez pas atteint votre objectif, tout n'est pas perdu, loin de là. Peut-être celui-ci était-il trop élevé par rapport à vos habitudes de lecture. Peut-être aussi n'avez-vous pas consacré tout le temps nécessaire à votre entraînement.
Quoi qu'il en soit, vous avez certainement amélioré votre vitesse de lecture, vous avez acquis des techniques qui vous étaient inconnues auparavant, vous avez compris l'importance de la mémoire et de l'attention. Qui plus est, votre attitude face à la lecture a sans aucun doute changé.
Que vous ayez atteint ou non votre objectif, continuez de vous entraîner, ne lâchez pas prise. Dites-vous que l'apprentissage de la lecture rapide ne diffère en rien de l'apprentissage d'une langue étrangère. Vous aurez beau avoir suivi tous les cours possibles, connaître le dictionnaire de fond en comble, si vous ne pratiquez pas, vous oublierez tout ou presque. Ménagez-vous des espaces quotidiens au cours desquels vous pourrez lire en toute tranquillité. Chronométrez-vous.
Et, surtout, diversifiez autant que faire se peut vos lectures. Ne vous cantonnez pas à votre domaine de prédilection ou de connaissance. Souvenez-vous qu'il en va des nourritures intellectuelles comme des nourritures matérielles : si elles sont monotones, votre appétit diminuera.
La curiosité intellectuelle est la clé d'une vraie culture générale et de la réussite dans les études et la vie professionnelle. Car il survient un stade où vos connaissances ne s'additionnent plus simplement, mais se .... **multiplient** !

ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT.

ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT

ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT
ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT

ENTRAINEZ-VOUS REGULIEREMENT

Jusqu'à ce que cela devienne un automatisme. Alors que maintenant vous avez déjà, au moins, multiplié votre vitesse de lecture par deux, en vous entraînant régulièrement, vous **la multiplierez par trois**, **quatre**, **cinq, voire plus**.

GLOSSAIRE

Balayage : Technique de lecture consistant à parcourir rapidement un texte, soit pour en trouver l'idée principale, soit pour repérer une information précise. On distingue 4 types de balayage :

1. vertical
2. diagonal
3. horizontal
4. horizontal élaboré

Ecrémage : Technique de lecture rapide ayant pour but de dégager l'idée principale d'un texte.

Fixation : Signe ou blocs de signes (syllabes, voyelles, mots) sur lesquels l'oeil s'arrête momentanément pour transmettre l'information au cerveau.

Fixation mentale : Image que le lecteur garde d'un texte après l'avoir survolé.

Flashing : Exercice de mémorisation visuelle consistant à fermer les yeux pendant quelques *secondes* et à essayer de se rappeler une image entrevue rapidement (enseigne de magasin, panneau publicitaire, etc.).

Imprégnation : Action de s'imprégner de la substance et de la forme d'un texte pendant la phase dite de fixation mentale.

Incertitude (théorie de 1') : Théorie décrivant l'attitude du lecteur face à un texte. Il y a incertitude si le lecteur ne comprend pas.

Métronome : Exercice oculaire où l'exécutant regarde alternativement son pouce droit et son pouce gauche sans bouger la tête, au son d'une musique rythmée.

Mind mapping : Technique d'apprentissage visant à résumer un livre, un cours, au moyen de fiches d'aspect holographique (voir leçon 10).

Palming : Exercice de relaxation oculaire se pratiquant les yeux fermés et dans un environnement évoquant une chambre noire (paumes des mains délicatement posées sur les yeux).

Reformulation : Exercice mnémotechnique donnant l'occasion au lecteur de "reformuler" dans ses propres mots ce qu'il vient de lire, soit sous forme verbale, soit sous forme écrite.

Régression : Retour en arrière inutile lors de la lecture.

Repérage : Technique de lecture rapide dont le but est de fournir au lecteur une ou des informations ponctuelles dont il a besoin, au moyen du balayage.

Schéma heuristique : Autre nom que donne l'auteur Tony Buzan au système de "fiches" (mind mapping) dont il a été le propagateur.

Shifting : Exercice dont le but est d'améliorer la flexibilité des muscles oculaires. L'exécutant, dans un mouvement rapide, projette son regard à gauche et tient la pose pendant 30 *secondes*; il fait de même à droite. L'exercice doit être répété trois fois.

Subvocalisation : Action de lire tout en prononçant mentalement les mots que notre oeil rencontre. La subvocalisation retarde la lecture.

Survol : Technique par laquelle le lecteur prend acte et de la substance du texte qu'il a à lire (lecture rapide de quelques passages ici et là) et de sa présentation matérielle (nombre de pages, division des chapitres, titres, etc.).

ANNEXES

SOLUTIONS DES EXERCICES

Page 8

Exercice d'évaluation

Les réponses sont :
1/ La promesse de l'aube
2/ Avant de mourir, sa mère a écrit des centaines de lettres à son fils qu'elle a fait envoyer régulièrement par un ami durant toute la guerre.
3/ plus de filtre à café
4/ Montpellier
5/ de la supérette

Page 19

Exercice n° 6.1 (Proust : Le Côté de Guennantes).
Ce texte contient 12 erreurs.

Page 20

Exercice n°7. 1 (Le Nouvel Observateur : "Naissance d'un monde")
Les réponses sont : 1 = D ; 2 = C ; 3 = C ; 4 = A ; 5 = C.

Page 33

Exercice n° 3.2
Le Chiffre 7 apparaît 20 fois.

Page 33

Exercice n°4.2
Le chiffre 3 apparaît 23 fois.

Page 34

Exercice n° 5.2
La lettre c apparaît 24 fois.

Page 35

Exercice n° 6.2 (Chateaubriand : Le Génie du Christianisme)
Le terme chrétien ou christianisme apparaît 4 fois.
La religion qui aux yeux de Chateaubriand n'est pas lettrée est le polythéisme.

Page 52

Exercice n° 7.3 (Alexandre Dumas : Les Trois mousquetaires)
Les bonnes réponses sont : 1 = C ; 2 = D ; 3 = A ; 4 = 8 ; 5 = C

Page 66

Etes-vous un lecteur attentif ? (Las Cases : Mémorial de Sainte-Hélène)
Les mots, dans l'ordre, sont : mouvement, noble, civilisation, classe, privilège, révolution, justice, coutume, France, égalité, émigration.

Page 74

Exercice n° 3.5
Les bonnes réponses sont : 120 - 135 - 60 - 1 25 - 7.
38 + 46 = 84 - 24 = 60 X 2 = 120
138 : 12 = 11,5 + 2 = 13,5 X 10 = 135
16 X 5 = 80 - 38 = 42 + 18 = 60
84 : 4 = 21 + 28 = 49 : 7 = 7

Page 90

Exercice n° 4.6
La réponse est **13**.

Page 1116

Exercice n° 2.8 (Comment les odeurs sont-elles stockées dans la mémoire)
Les bonnes réponses sont : 1 = C ; 2 = A ; 3 = D ; 4 = D.

Page 121

Exercice n° 3.8 (Trouvez la bonne définition)
Les bonnes réponses sont :

1 = B	2 = C	3 = A	4 = D	5 = B
6 = A	7 = B	8 = B	9 = D	10 = A
11 = A	12 = B	13 = C	14 = B	15 = B
16 = B	17 = C	18 = B	19 = A	20 = C

Page 158

Evaluation
Les bonnes réponses sont :
1 : linguistique
2 : Palo Alto
3 : P = Programmation
N = Neuro
L = Linguistique
4 : linguistique et cybernétique 5 : développement personnel.

BIBLIOGRAPHIE

Méthode de lecture rapide Richaudeau
de : François Richaudeau, Michel et Françoise Gauquelin
Editions J. M. Villette

L'art de lire
de : Philippe Pigallet
Editions ESF - Entreprise Moderne d'Edition

Les règles d'or de la lecture rapide
de : M.J. Gourmelin
Guide Marabout

La Lecture active
de : Elisabeth Rochefort-Algis
Entreprise Moderne d'Edition

Bitter sight without glasses
de : N. Bates
Granada Publishing

Une tête bien faite
de : Tony Buzan
Editions d'Organisation

Savoir se documenter
de : Geneviève Lefort
Editions d'Organisation université

TABLE DES MATIERES